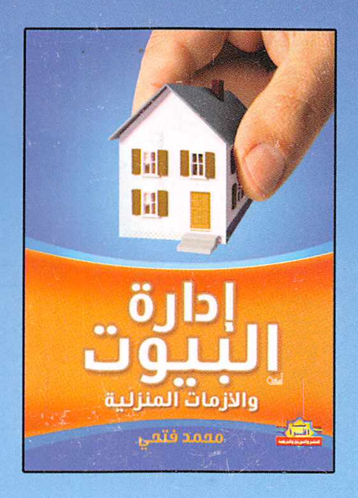
إدارة البيوت

والأزمات المنزلية

أسامة

محمد فتحي





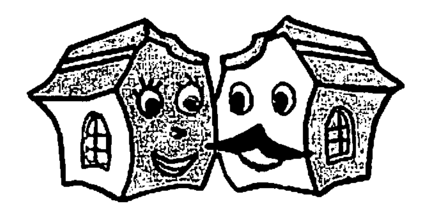
من إصـــداراتـــنـــا

العلاقات الزوجية فنون و أسرار	د. حاتم آدم
احذروا فيروسات السعادة الزوجية	عامر شماخ - أسماء خليل
أسعد زوجة في العالم	ناصر الشافعي
بيوت سعيدة .. قصص زواج ناجح	عامر شماخ - أسماء خليل
101 فكرة عملية لتكوني زوجة مثالية	أشرف شاهين
حتى تراك زوجتك أفضل زوج	أشرف شاهين
جدد زواجك	محمد القاضي
كيف تكسبين حماتك؟	محمد القاضي
بيوتنا كما يجب أن تكون	محمد عبده
الأعمال المنزلية للمرأة العصرية	فاطمة فوزي

designed by Usama Taha

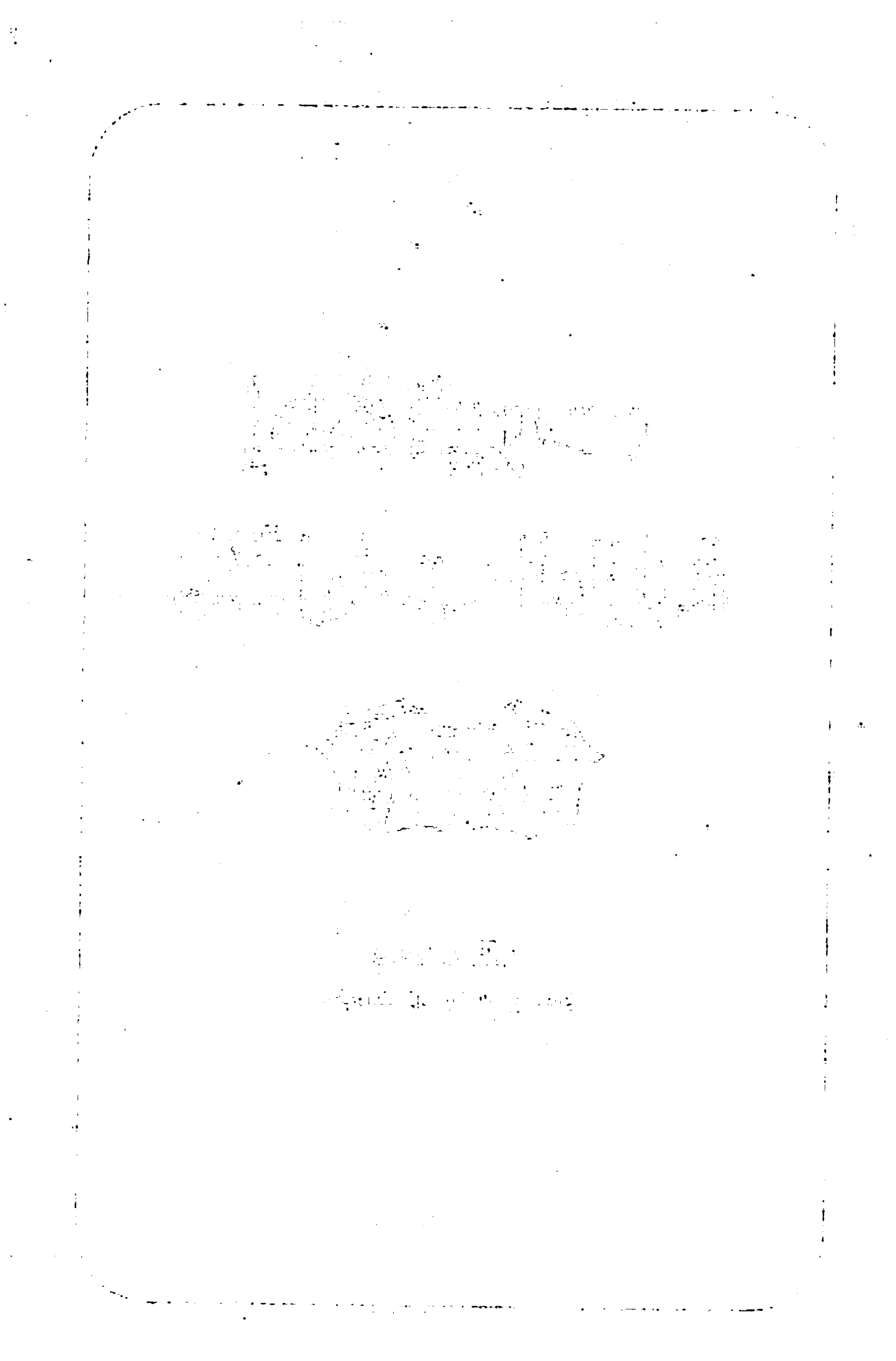


إدارة البيوت والأزمات المنزلية



د. محمد فتحى

خبير التنمية البشرية والتطوير الإدارى



مقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله وبعد :

يقول «أدلهايت هويسنر» : «الزواج لا يعنى ميناء السلامة الأمين الذى تنتهى إليه السفينة إنها رحلة طويلة ومغامرة تستغرق زمنًا طويلاً فى بحر هادئ تارة وهائج تارة أخرى وعلى المرء أن يعمل كل يوم للحفاظ على قدرة السفينة علَى الإبحار وعلى عدم انحراف السفينة عن مسارها» وحتى تحافظ دائمًا أنت وكل من فى البيت على إبحار السفينة يجب أن تعرف ما الذى يُغرقها أو يحولها عن مسارها الرشيد فالبيت قد يغرق نتيجة غرق الحب والمشاعر بين ساكنيه والناتج أنهم أصبحوا أسرى حياة رتيبة مملة أمسهم كحاضرهم ولن يختلف كثيراً عن غدهم، فالحب بين كل من فى البيت خاصة بين قائد السفينة ومساعده (الزوج والزوجة) كالشجرة الوارف ظلالها يراها ويستفيد منها كل من يمر بها أو يحيا تحت ظلالها، كما أن البيت قد يغرق لعدم العلم بكيفية إدارته أو العلم بالإدارة ولكنه ينقصه الإرادة وقد تجد البيت لا يحتاج أموالا ولا ترشيداً لنفقات فالحمد لله الخير وافر يعم الجميع ولكن الأبناء، نعم الأبناء كل منهم لغم متفجر بمفرده نار لا تنطفئ وأحيانًا الأب أو الأم بسلوكيات سيئة يدمر منزله ويُغرق سفينته بيديه ثم عندما يعود لرشده يكون قد فات أوان العودة فلا يملك إلا البكاء على الأطلال ولسان حاله يقول : كان لى سفينة كنت قائدها أبحرت بها على غير هدى فى الوحل والطين فدمرتها بسوء إدارتى .

- ولذا فنحن نحتاج إلى الإدارة والإرادة .
- نحتاج إلى العلم والتنفيذ لما تعلمنا .
- نحتاج إلى إدارة إيراداتنا ونفقاتنا فى ظل عالم متغير فى المهن والأسعار والأحوال .
- نحتاج إلى إدارة أبنائنا وزوجاتنا ومن قبلهم إدارة أنفسنا .
- نحتاج إلى اختبار حياتنا هل هى فعلا تسير على الطريق الصحيح أم ضلت عنه ويمكن إعادتها مرة أخرى؟

ونحتاج إلى القلب مع كل هذا والدعاء بالتوفيق من الله عز وجل يقول ابن القيم رحمه الله :

والعلم يدخل قلب كل موفق ... من غير بواب ولا استئذان

ويوده المحروم من خذلانه ... لا تشقنا اللهم بالحرمان

فإن مررت بيأس أو إحباط.. فاصبر.

ولا يتحطم لك أمل... اعرف أن الله يحبك وابتسم.

لا تقل الحظ عمره ما كمل ... قل أنا حاولت والله ما قسم.

المؤلف

mf_expertise@hotmile.com

الفصل الأول

أسس بناء البيت السعيد

- البيت في الإسلام
- إذن مطلوب لبناء البيت السعيد في الإسلام.
- ولكي يبقى الحب بأشياء صغيرة.

أسس بناء البيت السعيد

البيت فى الإسلام:

مؤسسة البيت هى أول مؤسسة اجتماعية فى الإسلام، تبدأ باجتماع الزوجين تحت مظلة الرضا الاجتماعى والخلقى اجتماعًا يرضى الله عز وجل ورسوله ﷺ ثم المجتمع البشرى المحيط، وبدون هذه المؤسسة لا ينشأ مجتمع كبير ولا تقوم قائمة لأمة تريد مجدًا ورفعة وحضارة.

هذه المؤسسة البيتية أو هذا البيت المؤسسة هو أخطر أنواع المؤسسات وأهمها فى المجتمع البشرى.

لماذا؟

- لأنه ينهض ببنيانه ويوجد أفراده
- لأنه يخرج إلى الوجود سلالة جديدة تتفرع منها أواصر القرابة والرحم وغيرها من الصلات.
- لأنه يدرب من فى البيت (الأبناء) على تحمل تبعات ومسئوليات الحياة القادمة.
- لأنه أصل الوجود والحياة السليمة النقية وبقدر نقاءها وعفتها يكون نقاء وعفة المجتمع والعكس.

ولهذا كان البيت فى الإسلام من أهم الأسس والجذور التى أعتنى بها أشد العناية وقام عليها ليقومها ويُصلح من شأنها.

فكان -ومازال- من أهداف **إنشاء البيت المسلم فى الإسلام:-**

١ - العفة:

عفة كل من الرجل والمرأة وكسر شهوتهما فى الحلال فلا يسعيان نحو الحرام، ففى البيت المسلم حصن حصين وسد منيع من الوقوع فى الحرام وهذا مصداق لقول النبى ﷺ «**من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإن له وجاء**» رواه أبو داود وصححه الألبانى.

فإن وجد فى خارج بيته ما يثيره فعليه بنصفه الآخر يسكن إليه كما قال رسول الله: «**إن المرأة تقبل فى صورة شيطان فمن وجد من ذلك فليأت أهله فإنه يضمر ما فى نفسه**» رواه أبو داود وصححه الألبانى.

هكذا تكون العفة الظاهرة فى الشهوة تستكين وتستريح وليس هذا وحسب وإنما أيضًا تسكن نفسه ويرتاح ويكون صحيح البدن نفسيًا ولعل فى المثال التالى ما يظهر الأمر، فهذه امرأة جاءت إلى عمر بن الخطاب رضى الله عنه تقول: يا أمير المؤمنين إن زوجى يصوم النهار ويقوم الليل وأنا أكره أن أشكوه هو يعمل بطاعة الله عز وجل، فقال لها: نعم الزوج زوجك فجعلت تكرر عليه القول ويكرر عليها الجواب، فقال له كعب الأسدى: يا أمير المؤمنين هذه المرأة تشكو زوجها من مباعدته إياها عن فراشه.

فقال له عمر: كما فهمت فاقض بينهما.

فقال كعب: علىَّ بزوجها، فأتى به فقال له إن امرأتك هذه تشكوك.

قال الزوج: أفى طعام أو شراب.

فقال كعب: لا.

فقالت المرأة:

يا أيها القاضى الحكيم رشده ... ألهى خليلى عن فراشى مسجده

زهده فى مضجعى تعبده ... فاقض القضا كعب ولا تردده

نهاره وليله ما يرقده ... فلست فى أمر النساء أحمده

فقال الزوج:

زهدني في فراشها وفي الحجل ... أني امرؤ أذهلني ما قد نزل

في سورة النحل وفي السبع الطول ... وفي كتاب الله تخويف جلل

فقال كعب:

إن لها حقًا عليك يا رجل ... نصيبها في أربع لمن عقل

فأعطها ذاك ودع عنك العلل

ثم قال: إن الله عز وجل قد أحل لك من النساء مثنى وثلاث ورباع فلك ثلاثة أيام ولياليهن تعبد فيهن ربك والرابعة للزوجة.

فقال عمر: والله ما أدري من أي أمرك أعجب؟ أمن فهمك أمرهما؟ أم من حكمك بينهما؟ اذهب فقد وليتك قضاء البصرة.

هكذا الزواج: مسئولية من مسئولياته الأولى: العفة، لبناء مجتمع عفيف فالزواج طلب شهوة في الحلال وطلب الجنة بالزواج.

٢- المودة والرحمة:

يقول عز وجل: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١] إنها الحياة المشتركة بين الجنسين، إنها العواطف والمشاعر والأعصاب التي تحرك الصلة بين الجنسين، هذه الصلة لابد أن تكون سكنًا للنفس والأعصاب وراحة للجسم والقلب واستقرارًا للحياة والمعاش وأنسًا للأرواح والضمائر واطمئنانًا للرجل والمرأة للزوج والزوجة على السواء.

كل طرف لابد أن يجد عند الطرف الآخر: الراحة والطمأنينة والاستقرار ويجدان في اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة لأنه -كما يقول الأستاذ سيد قطب في كتاب «في ظلال القرآن»-: تركيبة الزوج والزوجة النفسية والعصبية والعضوية ملحوظ فيها تلبية رغائب كل منهما في الآخر وائتلافهما وامتزاجهما في النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل في جيل جديد.

يقول تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾ [الأعراف: ١٩] فهى نفس واحدة فى طبيعة تكوينها وإن اختلفت وظيفتها بين الذكر والأنثى وإنما هذا الاختلاف ليسكن الزوج إلى زوجته ويستريح إليها والأصل فى التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان والأنس والاستقرار ليظل السكون والأمن هو المحضن الذى تنمو فيه الفراخ الزغب وينتج فيه المحصول البشرى الثمين ويؤهل فيه الجيل الناشئ لحمل تراث التمدن البشرى والإضافة إليه وليس فقط لمجرد اللذة العابرة والنزوة العارضة أى من أجل:

٣- الذرية:

يقول تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ [الفرقان: ٧٤] إنهم مَن؟ عباد الرحمن لا يكفيهم أنهم يبيتون لربهم سجداً وقيامًا وأنهم أصحاب سمات عظيمة بل يرجون أن تعقبهم ذرية تسير على نهجهم وأن يكون لهم أزواج من نوعهم فتقر بهم عيونهم وتطمئن بهم قلوبهم ويتضاعف بهم عدد عباد الرحمن ويريدون أن يجعل الله منهم قدوة طيبة للذين يتقون الله ويخافون ثم شعور فطرى إيمانى عميق، شعور الرغبة فى مضاعفة السالكين فى الدرب إلى الله وفى مقدمتهم الذرية والأزواج.

٤- تحقيق التوازن:

التوازن هو أن يتم تكيف وائتلاف بين الكائنات المتشابهة فى المجتمعات، والزواج يحدث هذا التكيف الذى يجب أن يتم بين أفراد البشر فالرجل رجل والمرأة امرأة ﴿ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالأُنثَى ﴾ [آل عمران: ٣٦] فلا تنهض الأنثى بما ينهض به الذكر فالمكونات الفسيولوجية الجسدية والنفسية تختلف.

- فالأنثى حيث هى زوجة وأم وربة منزل ومربية، لطيفة وناعمة وخبيرة فى إدارة المنزل وأمور التربية والحمل والرضاعة والولادة و. . . . رقة وعاطفة متدفقة وحنان يمكنها من إدارة المملكة الخاصة بها وهو بيتها.

- والذكر حيث هو زوج وأب يحتاج إلى قوة بنيان وشدة تحمل للطبيعة القاسية مع رسوخ العقل والتركيبة الجسمية الخاصة والصفات الجسدية المتميزة عن المرأة، أى مطلوب أن يكون راعيًا لهذا المجتمع الصغير وبالتالى يحتاج إلى القوامة والسيطرة بدون تسلط وقهر، يحتاج إلى إدارة أمور المعاش والسعى على الأرزاق. لتحقيق التركيبة التوازنية لابد للطرفين من التقاء فلا يصلح طرف دون آخر فى إدارة المنزل فإن حدثت سيطرة من الزوجة على الزوج فى أمور القوامة والسيطرة تجد البيت فى نشاذ واضح وإن حدث سيطرة من الزوج على الزوجة فى أمور الحنان والعطف دون تحكيم العقل تجد البيت قد ضاع نتيجة ضعف الزوج فى الإدارة والسيطرة على مقاليد الأمور يحدث هذا وبوضوح نتيجة اتخاذ كل فرد (رجل أو امرأة) دورًا غير دوره مخالفًا لفطرته فالحاجات العاطفية تختلف.

من ناحية	فالرجل/الذكر	والمرأة/الأنثى
الحب	- يحتاج إلى الحب الذى يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو والحب الذى يعبر عن جهوده وما يقدمه.	- تحتاج إلى الحب الذى يحمل معه رعايتها وأن يستمع إليها وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم.
الثقة	- عندما تثق المرأة فى قدرة زوجها فإنه يصبح أكثر رغبة فى رعايتها وخدمتها.	- عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته.
القبول	- يحتاج الرجل أن يشعر بأن زوجته تتقبله كما هو دون أن تحاول تغييره وتترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج لذلك.	- تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها ويصغى إليها وإلى مشاعرها وعواطفها، وكلما تقبلت المرأة زوجها كلما كان أقدر على الإستماع إليها وتفهمها وكلما استمع إليها أكثر وزاد تقبله وقبوله لها.
التقدير	- يحتاج الرجل أن يشعر أن زوجته تقدر ما يبذله من جهد وما يقدمه لإسعادها.	- تحتاج المرأة أن تدرك بأن زوجها يحترمها عندما يعطى أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيها وذلك من خلال تذكر المناسبات الهامة لها والقيام بالأعمال المادية التى تظهر اهتمامه بها كالهدية،......

الإعجاب	- يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به وعندما يشعر الرجل بإعجاب زووجته به فإن هذا يدفعه للتفانى أكثر فى خدمتها ورعايتها.	- تحتاج المرأة إلى الشعور بأن زوجها يتفانى فى خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها وحمايتها وسيزداد إعجابها به عندما تشعر بأنها رقم واحد فى حياته.
التشجيع	- يحتاج الرجل إلى تشجيع المرأة ليعطى له الدافع القوى للبذل والعطاء أكثر.	- تحتاج المرأة إلى إستمرار طمأنة الرجل لها من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها وإقراره لمشاعرها وتفانيه فى حبها ورعايتها.
حسب النقاط	- الرجل عادة يتصور أن رصيده زاد من النقاط فى علاقته بزوجته إذا قدم لها شيئًا كبيراً مثل سوار من الذهب أو توفير جهاز كهربائى تحتاجه فى المطبخ أو مصروفات المدرسة للأبناء.	- المرأة عادة تتصور حسب النقاط بطريقة مختلفة تماماً فما يوفره الرجل هو أصل عليه أن يجهز به بيته أما النقاط التى تزيد بها علاقتها معه فهى ليست بحجم الهدية أو وزنها فكل هدية أو طلب عبارة عن رقم واحد وليس بالوزن، عبارة عن نقطة واحدة فالجهاز الكهربائى عندما يكون وزنه ٥٠٠ كيلو جرام عبارة عن نقطة واحدة والوردة الجميلة التى تقدمها لها نقطة واحدة وهكذا فطريقة الحساب هنا ليست مجرد عميلة تفضيلية ولكنها إحتياج حقيقى لكى تشعر بالحب فى علاقتها الزوجية.
التفكير	عندما يحدث أمر جلل أو مشكلة للرجل فإنه لا يتكلم أبداً عما يشغل باله وبدلاً من أن يدخل أحد فى مشكلاته فإنه يلزم الصمت ويعتزل من حوله ويدخل إلى (الكهف) ليفكر فى حل مناسب لما يواجهه من مشكلات وعندما يجد الحل فإنه يخرج من عزلته (من الكهف) وهو أكثر سعادة وبهجة.	- عندما تواجه المرأة مشكلة تحس بفراغ كبير فى داخلها وتدرك أنها بحاجة إلى الحب والرعاية من الغير خاصة زوجها وهنا يحدث ارتفاع وانخفاض لمشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل فى بئر عميق مظلم وما تلبث أن تبدأ رحلة الصعود من البئر إذا وجدت الحب

		والعطاء ممن حولها إذن تتراوح عواطفها ومشاعرها ما بين الارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبتهجة لتعود مشاعرها بالانخفاض عندما تنزعج وتضعف ثقتها بنفسها وما تلبث مشاعرها أن ترتفع من جديد وهكذا كأمواج البحر المتقلبة ترتفع المياه فى البئر فتخرج وتنخفض لتسقط فيه.

إذن:

الحاجات العاطفية الأساسية للزوج والزوجة فى البيت تختلف، وبالتالى القرارات تختلف والتوازن المطلوب حتى يتحقق لابد أن يتفهم كل فرد دوره:

- فهى تحتاج الرعاية وهو يحتاج الثقة.
- وهى تحتاج التفهم وهو يحتاج التقبل.
- وهى تحتاج الاحترام وهو يحتاج التقدير.
- وهى تحتاج الإخلاص وهو يحتاج الإعجاب.
- وهى تحتاج التصديق وهو يحتاج الاستحسان والرضا.
- وهى تحتاج الطمأنينه وهو يحتاج التشجيع.

إذن مطلوب لبناء البيت السعيد فى الإسلام؟

السكينة والمودة والتراحم

- السكينة: حيث الاستقرار النفسى فتكون الزوجة قرة عين لزوجها لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا تفكر فى غيره.

- المودة: شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة، ويجيء دور:
- الرحمة: حيث النبع الدائم للرقة ودماثة الخلق.

وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر والود المتصل والتراحم الحانى فإن الزواج يكون أشرف النعم وأبركها أثرًا.

إذًا معادلة استقرار البيوت واستمرارها راسخة لا تتأثر بريح عاتيه ولا تتزعزع لظروف مفاجئة تهز البنيان وتدك الأركان مبناها على أمرين اثنين هنا:

التفاهم والحب، والحب هو سبيل التفاهم

تفاهم + حب = بيت سعيد مستقر

والتفاهم: ينشأ من حسن الاختيار والتجاوب النفسى والتوافق بين الرجل والمرأة فى الطباع والاتفاق بشأن كل ما يخص البيت من أولاد وإنفاق وخلافه.

أما الحب: فهو ذلك الميل القلبى نحو الزوج أو الزوجة حيث الفطرة التى فطر الله عز وجل الناس عليها.

ولكن هل يكفى التفاهم والحب فقط لبناء البيت؛ لا بالطبع؛ لأن هناك بيوتًا كثيرة لا تقوم على الحب ولكن ليس بها جفاف بالمشاعر ولكن إن أحببنا أن تقوم منازلنا وبيوتنا على الحب والسعادة فلهذا وصفة سحرية هى:

كثير من الاحترام

+

قليل من الرومانسية

+

كثير من التسامح والتغافر والتغافل عن الأخطاء البسيطة والهفوات والزلل

+

قدر ما تستطيع من الحب

نعم: أهم خلطات الوصفة:

١- الاحترام:

حيث: احترام الخصوصيات والاهتمامات والهوايات.

- الاحترام فى الحوار .
- احترام المشاعر والأحاسيس .
- احترام الأهل .
- الاحترام رغم الخلاف ورغم العيوب ورغم الإمكانات .
- احترام الأهداف والطموحات .

٢- قليل من الرومانسية:

الهادفة الموقوتة بمناسبة سعيدة أو بغير مناسبة .

٣- التسامح:

فمع مرور الحياة وتسارع وتيرة الهموم قد ينسى أحدهم نفسه ويسيء للآخر دون عمد ومن منا بلاعيب أو خطأ فيأتى هنا دور كل طرف فى التفرقة بين الخطأ وبين الشخص الذى أخطأ ، بين الفاعل والفعل ، فالفاعل زوجى وحبيبى والفعل تصرف خاطيء ولذا يجب التغاضى عن بعض ما لا تحب أن تراه فى الطرف الآخر ويضع كلا الطرفين فى حسبانه أنه إذا كره فى الآخر صفة فلا بد أن تكون فيه صفة أخرى تشفع له وهذا ما أشار إليه الرسول حيث قال : «لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضى منها آخر» أخرجه مسلم . والفرك : البغض .

٤- كل هذا يؤدى إلى البيت السعيد:

حتى وإن لم يوجد العنصر الرابع من الوصفة السحرية ولكن تخيل لو كان هناك أيضًا -مع كل ما سبق- قدر من الحب .

كيف ترى هذا البيت: مشاعر غضة طرية ندية راسخة، شجرة قوية لا تضعف أو تشيخ لأى عاصفة... عندها سيكون البيت... بيتًا سعيدًا مستقرًا.

ولكى يبقى الحب بأشياء صغيرة:

بيوت كثيرة تبنى فى بدايتها على الحب ولكن دمارها يبدأ من جفاف المشاعر وانحصارها وتصبح العلاقة بين الزوجين هشة وكأنها جسد بلا روح توشك أن تنقضى وتقع وتنهار، لماذا؟

لأن الجميع يعرف حقوقه ولكنه دائمًا ينسى تمامًا واجباته:

فمع زحمة الحياة قد ينسى الزوج أو الزوجة أهمية رعاية شجرة الحب فتسقط مع ضغوط ماديات الأسرة.

الزوجة دائمًا تبحث عن الحب فهى امرأة، هذه هى طبيعتها التى جُبلت عليها أما الزوج فشأنه شأن العقل يبحث دائمًا عن الحلول لا عن المشاعر.

لذا فالجانب الأكبر على الرجل فى الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته فى البيت، لذا عليه بأشياء صغيرة يملأ بها خزان الحب ويفيض وسيكون من أول الناهلين من هذا الخزان عليه بـ:

- عند عودته للبيت البحث عن الزوجة وقبل أى شىء آخر وضمها إليه.
- سؤالها عن يومها بدقة، ماذا فعلت؟ كيف كان الأولاد معها؟ إذا كانت تعمل كيف كان العمل اليوم؟...
- التدرب على الصبر، الصبر فى الإنصات لما تقوله بدون تأفف أو تبرم أو سرعة فى إعداد الطعام لأنه جائع الآن وبعد الأكل نسمع ما تقولين.
- مقاومة رغبته فى التسرع فى حل مشكلاتها، فهى تريد التعاطف أولاً قبل الحلول العملية من جانبه.
- سلم عليها وودعها قبل الانصراف وعند الحضور.

- التعود والتدريب على قول: أحبك . . على الأقل مرتين فى اليوم.
- الشكر عندما تؤدى له عملاً ما، أو عندما تطهو الطعام وتقدمه أو صناعة طعام جديد بطريقة جديدة.
- مساعدتها فى تحضير الطعام وعند الانتهاء من الأكل وليس فقط عند الاحساس بالجوع تجرى وبسرعة لتحضير الطعام وبعد الفراغ تكسل وتنام على الأرض!!
- التنويه بإعجابه بمظهرها، خاصة إن فعلت جديداً فيه.
- وضع أشيائه وأغراضه فى مكانها الصحيح وعدم انتظارها لتقوم هى بذلك، خاصة: حذاء الخروج، ملابس الخروج، ملابس المنزل عند الذهاب للعمل، فوطة الحمام.
- إذا بدت فى يوم متعبة أو مشغولة أعرض عليها المساعدة بتأدية بعض الأعمال التى تبدو من تخصصها مثل: غسل الأوانى، كى بعض الملابس، إعداد الطعام، صنع الشاى والقهوة، ترتيب غرفة المعيشة.
- الخروج للتنزة ولو لوقت قصير بدون الأولاد.
- الاتصال بها من الخارج أو من العمل لتسأل عن أحوالها أو حتى لتقول لها أنك تحبها.
- عندما تتحدث إليك اترك ما يشغلك إن كان ليس له قيمة أو يمكن أن تتابعه فى وقت آخر مثل: مجلة أو جريدة أو التليفزيون، امنحها انتباهك الكامل وانظر إليها باهتمام.
- اسأل قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب فى أن تحضره معك ولا تنس إحضاره.
- إذا كنت ستتأخر اتصل بها لتخبرها حتى لا تقلق وتحترق أرقًا عليك.
- إذا سافرت خارج المكان اتصل بها لتخبرها بوصولك واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك.

- تقبل وبهدوء تأخرها فى الاستعداد للخروج أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة .
- اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح وعندما يكون لديك وقت فراغ أنجز إحدى المهمات المطلوبة ولا تترك الأمر يتأخر طويلاً قدر المستطاع ، ولكن هناك أمور يجب وبسرعة الانتهاء منها وبدون تأخير منك مثل : عطل بالمياة أو الكهرباء الرئيسية ، زجاج خارجى فى غرفة الأولاد ، إنسداد المياة بالحمام أو المطبخ . .
- المفاجأة ، بهدايا صغيرة من وقت لآخر أو عندما تسافر .

يقول النبى ﷺ : «**تهادوا فإن الهدية تذهب وغر الصدر...**» مسند أحمد .

ويقول : «**تصافحوا يذهب الغل وتهادوا تحابوا وتذهب الشحناء**» موطأ مالك .

ويقول : «**تهادوا تحابوا**» الأدب المفرد للبخارى .

ويقول : «**تهادوا فإنها تُضعف الحب ويذهب بغوائل الصدر**» مكارم الأخلاق لابن أبى الدنيا .

- تذكر المناسبات الخاصة مثل : أيام الميلاد والزواج و . . . .
- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وذكرها بموعد الدواء بحنان وبدون ضيق أو إحساس بأنها مهملة دائمًا فى صحتها .
- استعدا معًا للنوم وادخلا إلى السرير فى الوقت نفسه .
- إذا طلبت منك مساعدة ، ارفض أو أقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنها مخطئة لأنها طلبت مساعدتك .
- إذا جرحت مشاعرها لا تتكبر أو ترفض الاعتذار وبأنك معذور ، لا . . اعتذر وامنحها بعض التعاطف واصمت لتدعها تشعر بتفهمك أنك أخطأت .
- إذا كنت تمر بمشكلات حاول أن تجلس معها وتتحدثا أو تطلب منها أن تختلى بنفسك لتعود لها مرة أخرى من الكهف ، لا تتعمد أن تجعلها تقلق عليك باستمرار .

◄ أصلح سريرتك معها لتنصلح علانيتك، يقول ابن أبى الدنيا : كان العلماء إذا التقوا تواصوا بهذه الكلمات وإذا غابوا كتب بعضهم إلى بعض أن : من أصلح سريرته أصلح الله علانيته ومن أصلح ما بينه وبين الله كفاه الله ما بينه وبين الناس ومن أهتم بأمر آخرته كفاه الله أمر دنياه».

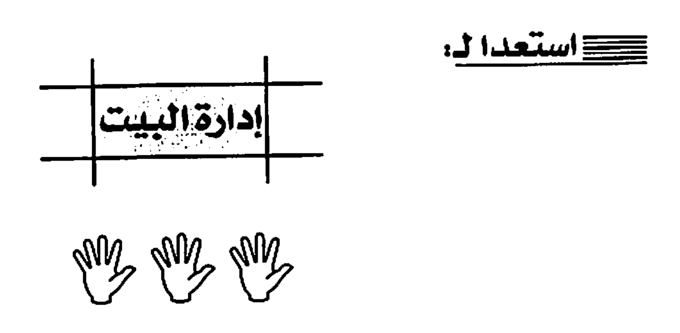
وقد كتب معاوية رضى الله عنه إلى أم المؤمنين عائشة : أن اكتبى لى كتابًا توصينى فيه ولا تكثرى علىَّ فكتبت عائشة إلى معاوية سلام عليك أما بعد فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول : «**من التمس رضا الله بسخط الناس كفاه الله مؤونة الناس ومن التمس رضا الناس بسخط الله وكله الله إلى الناس والسلام عليك**» رواه الترمذى.

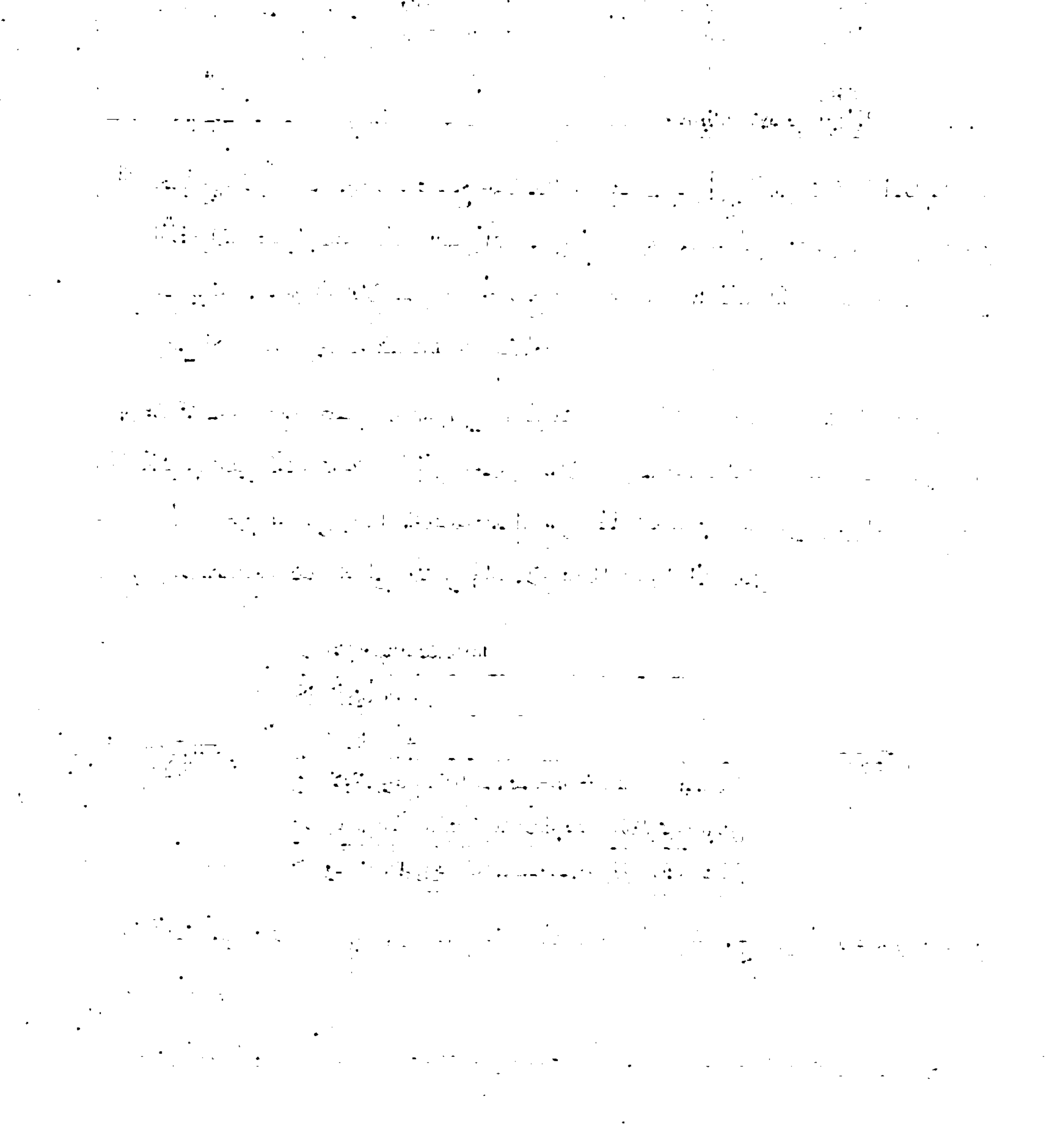
- **الآن أصبح البيت سعيدًا.**
- **الزوج سعيدًا.**
- **الزوجة سعيدة.**
- **الأولاد إن كانوا صغارًا أو كبارًا هانئين.**
- **ولكن بالتأكيد تحدث خلافات فى وجهات النظر فهذا طبيعى.**
- **ولكن على وجه العموم المنزل هادئ.. هانئ.**

استعدا لمواجهة التالى من المعوقات والمصاعب التى تحتاج إلى التفاهم واحترام وجهات النظر.

استعدا للدخول فى معارك الحياة التى تحتاج منكما إلى التروى والاحترام والحب.

استعدا لـ:





إدارة البيت

- الإرادة والعلم فى إدارة البيت.
- إدارة البيت من الناحية العلمية والعملية:
  - خصائص الإدارة فى الإسلام.
  - صفات لابد من توافرها.
  - مفهوم إدارة البيت.

إدارة البيت

الإرادة والعلم فى إدارة البيت:

ما أحلى وما أجمل وما أروع الزوجان وهما يجلسان سويًا ويتحدثان مليًا بخصوص مستقبلهما القادم المشرق بإذن الله عز وجل.

كم هو عظيم أن يكون للزوجين أهداف واحدة ورؤى مشتركة ورسالة سامية وهموم واحدة يسعيان من خلالها لتحقيق إنجازات وطموحات عالية.

يشاور الزوج زوجته: ما رأيك لو ادخرنا جزءً من دخلنا من أجل شراء منزل جديد أو سيارة جديدة أو نرسل أحد أبنائنا للخارج للتعليم.

تسأل الزوجة زوجها: هل يمكن أن تبحث لنا عن كتاب أو نحضر دورة تدريبية خاصة لإصلاح عناد الابن.... يتساءلان معًا وبإيجابية: كيف يمكن لنا أن نسيطر على ميزانية المنزل فى ظل ارتفاع الأسعار. إنه النقاش، ساعات مباركة بإذن الله وأوقات فاضلة.

وإن لم يكن هكذا سيكون الخروج، نعم الخروج من هذه الحياة الجميلة لتسير المركب أو السفينة بدون دفة أو ربان لها.

فربان السفينة خرج منها اعتمادًا على قيادة مساعده ليس ثقة فيه؛ وإنما رغبة فى مزيد من الاكتئاب، خرج الزوج وترك دفة القيادة فى يد الزوجة وتفرغ هو لإدارة عمله وحياته الخاصة، يظن أنالأمور سوف تسير سيرًا طبيعيًا وحتى إن لم تسر طبيعيًا فليأخذهم الجحيم، ماذا أفعل؟ أعمل أغلب ساعات اليوم ولا يكفى الدخل.

أما هى فيكفى أن تسمع منها وعلى لسانها: الرجل (تقصد زوجها) ترك الأمور وهرب، تركنى أحمل العبء وفر كالفأر المذعور، يلقى إلىَّ كل يوم أو أول كل

شهر بملاليم لا تغنى ولا تسمن من جوع ويقول لى هذا كل شىء اتصرفى والناتج:

- سيطرة الغضب.
- النقاش، أقصد الخلاف، أقصد المشكلات والصوت العالى كلها على المال والمصروفات والرواتب.
- جفاف المشاعر.
- كل فرد فى الأسرة يعيش فى معزل عن الغير وفى جزيرة منفصلة.
- الكل متجهم والوجوه عابسة وكأنهم ينتظرون أو يتمنون الموت فى أسرع لحظة.

لماذا كل هذا؟

- لماذا تحظى الإدارة خارج بيوتنا باهتمام عال وكاف ولا تحظى داخلها بأى اهتمام وعناية؟
- لماذا نحصل على أقصى النتائج بأقل الجهود والتكاليف وبأسرع الأوقات فى أعمالنا بينما نحصل على أقل النتائج بأكبر الجهودوالتكاليف داخل بيوتنا؟
- لماذا لا يدير الزوجان منزلهما باتقان ويتجنبا ترك الأشياء تسير على علاتها؟
- لماذا لا يسجلان على الأوراق خطة حياتهما وخطة إدارة منزلهما؟
- لماذا لا يقومان بترتيب الأولويات فى كل شىء بدءًا من تحديد مصروف البيت إلى إنجاب الأطفال وصناعة الأبطال بدلاً من تحديد مَن المخطئ فى الحوار ومد زمن الخلاف والصراخ والتشاجر أمام الأطفال؟
- لماذا لا يغيران المجتمع الفوضوى الذى يعيشان فيه إلى الأفضل والأكمل؟

لماذا كل هذا؟ لسببين معًا هما المكون الرئيس للقوة والضعف، للمرض والصحة هما: ضعف الإرادة والعلم.

١ - الإرادة القوية :

هى التى تبنى بينما الإرادة الضعيفة هى الهادمة والإسلام عندما يقول على لسان النبى ﷺ : «**المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز..**» صحيح مسلم .

إنه أمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله ثم تفويض المقادير لله إنها قوة الإرادة والعزيمة .

حتى أن هناك قصة تروى لملك من ملوك الشرق الأقصى كان لا تأتيه السعادة إلا إذا شرب كأسًا من بوله وتمضى الأيام ويتناقل الناس الخبر ، فيأتيه كبير وزرائه ليناصحة فيعزم على ترك هذه العادة القبيحة ولا يستطيع فلما مرض جمع الأطباء والحكماء ليأتوه بالدواء وكأنه داء بلا دواء ويخطى الكل ويصيب واحد منهم الهدف ويصل إلى الحل ويطلب من الملك الوعد بالتنفيذ وكل فى اشتياق إلى معرفة الدواء فيعلنها ذلك الطبيب الحكيم للملك :

إنك تحتاج فقط إلى عزمة من عزمات الرجال

وهذا ما يحتاجه الزوج والزوجة ، والزوج قبل الزوجة ، عزمة من عزمات الرجل أن يحققا أولاً : الإرادة القوية ثم العلم وتحصيله لإدارة البيت .

فما هى الإرادة

الإرادة فى اللغة: أراد الشيء بمعنى : أحبه وعنى به ورغب فيه .

والإرادة هى: القوة الخفية لدى الإنسان وهى تعنى اشتياق النفس وميلها إلى فعل شيء ما وتجد أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه .

والإرادة قوة مركبة من: رغبة + حاجة+ أمل.

والإرادة السليمة هى التى تدفع الإنسان إلى كل ما هو مفيد فى أمور دينه ودنياه وحياته الشخصية والاجتماعية كالحث على النجاح والتفوق وفعل الخير أو تعينه على ترك كل ما يضره كالبعد عن المحرمات والفوضى الحياتية .

والإرادة المريضة لها صورتان:

- إرادة مريضة بالضعف: وهى التى تحول بينك وبين ما تريد أن تفعله من أعمال تحقق ذاتك وتوصلك إلى ما تطمح إليه والقدوم على كل ما هو خير أو تلك التى تعوقك عن المداومة على أى نجاح أنجزته أو أحرزت فيه تقدمًا.
- إرادة سلبية قوية: أو ما تعرف بالإرادة المريضة بالاتجاه نحو الشر وهى التى تحثك على فعل الشرور والمعاصى وكل ما هو هادم للذات بل والاستمرار عليه والمداومة على أشياء تحتاج إلى قوة فى الجانب السلبى الهدام وتقف عائقًا دائمًا بين النفس والرجوع إلى كل ما يتضمن النجاح والإصلاح.

لماذا نمر بهذه الأنواع من الإرادات الضعيفة أو السلبية فى إدارة البيت؟



زيادة معاصى الإنسان.

ثم.. التباطؤ فى طرد الأفكار الخاطئة والسلبية مثل: مفيش فايدة فى كل ما سنحاول تجاوزه أو تخطيطه.. الأسعار غول سيلتهم أى ميزانية، هل ستصمد زوجتى عندما نربط الحزام.. الأولاد ما هو ذنبهم وما هى جنايتهم إذا ما قررنا الصمود وعدم التبذير فى الانفاق.

والناتج الطبيعى: تتحول الرغبة السلبية إلى عادة والعادات من الصعب مقاومتها وتحتاج إلى جهد كبير للتخلص منها.

ولذا لابد لكما من:

- عزمة من عزمات الرجال وتوكل على الله قبل ذلك وليكن هذا آخر عهد بك أن تعيش فى فوضى وأن يعيش بيتك فى فوضى.

- إن كنت أنت الزوجة التي ترفض أن تحيا في جنتها في فوضى ولكن زوجها هو السبب فاعزمي عزمة من عزمات الصحابيات الأوائل وكيف كن يفعلن على عهد النبي ﷺ في إصلاح من حولهم، ابدئي وثقي بالله ثم بنفسك.
- توكلا على الله وكونا متفائلين ولا ترددا.
- لا تزعما الفشل وأنتما لم تحاولا إلا مرات قليلة.
- لا تنسيا أن إرادتكما معًا هي عجلة القيادة التي تحدد مسار حياة المنزل وأنه بدون الإرادة القوية لن يمكنكما الخلاص أو الصمود أمام عقبات الحياة الهائلة والمستمرة وكذلك مغرياتها لأن الإرادة القوية تعني الاستعلاء على كل مظاهر الإغراء والمتع اللحظية بعين الوصول إلى الهدف المرسوم، والفوضى إغراء ومتعة، والتبذير في الاستهلاك إغراء ومتعة، وعدم وضع خطة أو تنظيم أو عدم متابعة أو تقييم لمواقف حياتكم العائلية في المنزل إغراء ومتعة.
- يقول ابن القيم: «لو أن رجلاً وقف أمام جبل وعزم على إزالته لأزاله».

إذن المكون الثاني هو:

٢- العلم:

يقول عز وجل: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: ٩].

فمنع سبحانه وتعالى المساواة بين العالم والجاهل لما خصَّ به العالم من فضيلة العلم وقوله عز وجل: ﴿قَالَ الَّذِي عِندَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ﴾ [النمل: ٤٠] وهذا دليل على أنه اقتدر بقوة العلم.

وفي قوله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ﴾ [الأعراف: ١٠].

والـلـبـاس الـذى يـوارى الـسـوءة هـو الـعـلـم.

والريش هو اليقين.

ولباس التقوى يعنى الحياء.

وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا سهل الله له طريقًا إلى الجنة» رواه الترمذى.

وقوله ﷺ: **«من يرد الله به خيرًا يفقه في الدين وإنما العلم بالتعلم»** رواه البخارى.

وهذا على بن أبى طالب رضى الله عنه يقول: **«الناس أبناء ما يحسنون»**.

ويقول يحيى بن خالد -مؤدب هارون الرشيد- لابنه: عليك بكل نوع من العلم فخذ منه فإن المرء عدو ما جهل وأنا أكره أن تكون عدو شىء من العلم.

إدارة البيت من الناحية العلمية والعملية:

الإسلام دين ومنهج للحياة يربط بين الفرد وكل ما يتعلق به من مناحى هذه الحياة ويربطهما كذلك بلا شك بالحياة الآخرة فهو يربط بين الروح والجسد وبين الفرد والمجتمع الذى يحيا فيه فإن لم يوجد لدى الفرد الخبرة الكافية علمه إياها بل وكلفه أن يتعلمها وإلا أثم هو والمسلمين جميعًا، المهم أن يتواجد الفرد والمجتمع، والإسلام بمنهجه القويم سيسير هذان الأمران معًا: الفرد والمجتمع نحو نجاح حياة كل الأطراف.

ولذا فمن خصائص الإدارة المنزلية فى الإسلام:

- إدارة ربانية مأمور بها رب المنزل ومن تحت إمرته.
- لابد من مراعاة الآداب الإسلامية.
- لابد من مراعاة الأسلوب العلمى فى إدارة المنزل.
- لابد من معرفة إمكانيات الأفراد الموجودين فى المنزل (زوج، زوجة، أبناء) وتوزيع الأعباء على الجميع.

■ لابد من تفعيل كل الأفراد في المنزل ليشاركوا في اتخاذ القرار.

■ فتح المجال أمام كل من فى المنزل للابتكار والإبداع (فربما كانت فكرة من طفلك إبداعية تحل مشكلات كل الأسرة).

■ العدل بين الجميع وعدم المحاباة.

■ وضوح المهام وتحديدها لكل فرد فى الأسرة وحسب المرحلة (الزوج يعمل -الزوجة تدير أعمال المنزل- الأبناء يستذكرون دروسهم ويساهمون بقدر فى تنفيذ أعباء المنزل وهكذا).

■ الكل يقوم بدور الجندى للدفاع عن المكان وهو البيت فى كل لحظة واتباع تعليمات القائد (وهو الزوج).

■ نشر روح الحب والتآلف والمعايشة التامة بين كل من فى المنزل.

■ المتابعة الدائمة للحياة داخل المنزل وإصلاحها.

◄ وتخيل الآن وهذه المبادئ أو الخصائص هى التى يسير عليها منزلك.

◄ تخيل الآن وأنت تجاهد وتكافح لتأخذ بالأسباب لإدارة بيتك لتؤجر عليه فى الدنيا والآخرة.

◄ تخيل الآن وأنت تبحث عن أحدث أسلوب علمى لإدارة المنزل.

◄ تخيل الآن وأنت تبحث عن أغوار وأعماق كل فرد (بمن فيهم أنت) داخل الأسرة للاستفادة من كل إمكاناته: زوجة تجيد الاقتصاد المنزلى، ابن يهوى تصليح ما يحتاج إلى إصلاح فى المنزل، ابنة تجيد صناعة الحلويات بدلاً من شرائها، أنت تحبذ دائمًا المشغولات اليدوية فتهدى لغيرك منها، زوجة تتابع وتذاكر للأولاد دروسهم بدلاً من مدرسى الدروس الخصوصية..

◄ تخيل الآن وأنتم في حاجة إلى شراء سيارة أو استبدالهما بأخرى وهناك ابن لك يهوى السيارات ويجيدها أكثر منك، هو الذى سوف يدلك على أحسن نوع مناسب لك ولظروفك، حتى وإن كنتم فى حاجة إلى شراء حاسب آلى من تظنه أحسن منك فى هذا الأمر، بالتأكيد سيكون أولادك لو كانوا كبارًا نسبيًا ويجيدون التعامل مع الحاسب.

- تخيل منزلك والكل يعلم علم اليقين أنك لن تحابى أحدًا على أحد، الكل فى مأمن وأمان من أن تنحاز للطفلة أو للطفل الصغير حتى وإن أساء فى تصرف ما سلوكيًا وماديًا.
- تخيل أن كل فرد كبير وصغير (بما فيهم أنت) يعرف مهمته تمامًا فى المنزل: الأولاد مطلوب منهم المذاكرة والتفوق بجدية ومحاولة ادخار ولو جزء بسيط يوميًا أو أسبوعيًا أو شهريًا لهدف ما: شراء عجلة، تحديث غرفة النوم الخاصة بهم، شراء لعبة مرتفعة الثمن وأنت ستكمل لهم بقية ثمنها . . .
- تخيل وكل واحد يحافظ على نظام ونظافة المنزل: طفلك الصغير دُرب على النظام والنظافة وجاء لكم بعض من الضيوف والأحباب ومعهم أولادهم الذين يختلفون عن أولادك، وبعد رحيلهم شاهد المنظر والكل يُعيد كل ما أصابه التلف أو الفوضى إلى مكانه المعتاد.
- تخيل وأنت تستفيد من كل واحد فى منزلك- تستفيد وليس تستغل- تستفيد وهم أيضًا يستفيدون منك.
- تخيل كم يكون هذا المنزل جميلاً ويظلله الحب والتآلف.
- عندها ستكون قد وصلت إلى درجة المهارة فى إدارة منزلك.

عندها لابد لك من صفات تتوافر فيك، عليك بـ:

- النظرة العامة للعموميات والنظرة الخاصة للخصوصيات نعم نحن نحلم بإدارة ناجحة لبيت سعيد (نظرة عامة) ولكن زوجتى تحتاج عناية خاصة لأنها تجيد شىء ولا تجيد أشياء، تجيد الطبخ ولكنها مسرفة فى الشراء والتسوق، ولكن ابنى يمر بمرحلة مراهقة ويحتاج منى إلى تفرغ أكثر من ذى قبل، ولكن ابنتى على أبواب دخول المدرسة لأول مرة وتشعر بغربة فى هذه الأجواء . . .

التخطيط الناجح، التنفيذ الناجح، المتابعة الناجحة.

خطة جيدة + تنفيذ جيد + متابعة جيدة = نجاح العمل.

خطة ضعيفة + تنفيذ ضعيف + متابعة جيدة = ممكن نجاح العمل.

خطة جيدة + تنفيذ جيد + متابعة سيئة = ممكن فشل العمل.

خطة جيدة + تنفيذ سيئ + متابعة جيدة = فشل العمل.

خطة جيدة + تنفيذ سيئ + متابعة سيئة = نتائج ضارة بالمنزل نتيجة الفشل الأكيد.

خطة ضعيفة + تنفيذ ضعيف + متابعة ضعيفة = أكيد فشل المنزل.

■ امتصاص غضب الآخرين مع التمتع بالاتزان الانفعالى، أولادك وأحيانًا زوجتك (أو الزوج) لايرون الرؤية التى تراها ولا يدركون الهدف الذى تريد تحقيقه قد يغضبون، قد ييأسون، قد يرون الطريق طويلاً والجهد كبيرًا، أنت الزوج القائد (وأحيانًا قد تكون الزوجة هى التى تتولى المسئولية كقائدة).

■ تبليغ ما تريده بترو وحرص وتأنى، قد يكون أحد أفراد الأسرة -نتيجة عوامل التربية- يتمتع بمرض سلوكى يحتاج إلى تقويم، يأخذ وقتًا وصبرًا، قائد المنزل هنا بمثابة طبيب نفسانى، مهندس نفسى يعالج الأمور بهدوء ليبلغ ما يريد.

■ المشاركة فى أحوال الجميع: مثلاً، غضب الزوجة: المشاركة هنا بالهدوء والتخفيف عنها. فرح أحد الأبناء بشىء ما قد يكون بالنسبة لك تافهًاولكنه فرح، عش معه اللحظة.

■ اللامركزية، ليس كل شىء فى يدك، أنت المتصرف الوحيد ومتخذ القرار الأوحد فى المنزل سوف تتعب عندما تكبر وسوف يتفلت منك أفراد الأسرة واحدًا خلف الآخر وسوف يكون قائد التمرد الأساسى هو الطرف الآخر، دع الآخرين يشعرون أنك تثق بهم وتترك لهم مساحة من حرية اتخاذ القرار وتقبل النقد فلست ملاكًا لا تخطئ.

■ ردم الحفر الصحيحة ونعمة العقل: «يحكى أن بلدة كان كل أهلها أذكياء، كانت تعيش فى سعادة ولا ينغصى حياتهما إلا مشكلة واحدة وهى أن الشارع الرئيسى للبلدة به حفرة كبيرة وهذه الحفرة يقع فيها سكان البلدة أثناء سيرهم ويتعرضوا للجروح والكسور، وكانت مستشفى البلدة بعيدة عن مكان الحرفة

فـأجتـمع أهل هذه البلدة ليناقشـوا هذه المشكلة، فقـال أحـدهم : يجلس أحـد المسعفين بجوار الحفرة وعندما يقع أحد الأشخاص يقوم بعلاجه بسرعة حتى لا يتفاقم جرحه ولكن قيل ماذا لو كان عدد المصابين أكثر من طاقة هذا المسعف ثم تفتق تفكير أحد الأشخاص عن فكرة أخرى فقال نأتى بسيارة إسعاف لتقف بجانب الحفرة حتى تكون أسرع فى نقل المصابين إلى المستشفى ولكن هذه الفكرة أيضًا لم تفى بالغرض، فقام حكيم البلدة وقال: لا هذا ولا ذاك فعندى فكرة تنهى معاناة بلدتنا وهى أن نقوم بردم الحفرة هذه ونحفرها بجوار المستشفى!!

هذا ما نصنعه فى بيوتنا نردم الحفرة لنحفرها فى مكان وزمان آخر (إننا لسوء لحظ لا نستخدم عقولنا بكامل طاقتها فتظل فى بعض الأحيان معطلة عن العمل لم تستخدم قط وقد أفادت أبحاث علمية أن استعمال الإنسان المتوسط لا يتجاوز نسبة ٥- ١٠٪ من قوة عقله الكامنة التى وهبها الله له) ولذا عليك ردم الحفرة الصحيحة فى الزمان المناسب.

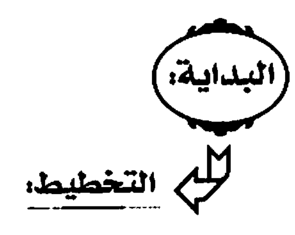
ولذا لابد من ردم الحفرة إلى الأبد.



مفهوم إدارة البيت:

الإدارة المنزلية تعنى بالدرجة الأولى: إدارة شئون الأسرة واستعمال ما لديها من إمكانات للحصول على ما تريد.

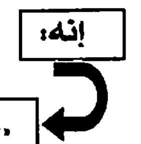
لذا فإن إدارة البيت تتكون من سلسلة من القرارات التى تكون فى مجموعها الأسلوب الذى تتبعه الأسرة فى استغلال مواردها المختلفة لتحقيق ما تنشده من أهداف ولابد قبل اتخاذ القرارات من استعداد وعلم ونهج نسير عليه حتى نتمكن من اتخاذ قرار مناسب لنا فى هذا الظرف المكانى والزمانى لنصل إلى بر الأمان بهذه السفينة.



التخطيط:

اسأل نفسك:

- أين أنت الآن؟ وما هو وضعك الحالى؟
- أين تريد أن تكون؟ وما هى طموحاتك المستقبلية؟
- كيف ستبلغ هذه المرحلة؟ وما هى الوسائل المطلوبة؟
- كيف ستعرف أنك حققت ما كنت تريد أن تصل إليه؟
- إذا أجبت كتابة عن هذه الأسئلة فقد خططت لإدارة بيتك وبحرفية ذلك أن التخطيط هو: **النشاط الذى ينقلك من وضعك الحالى إلى ما تطمح بالوصول إليه عن طريق تصميم أعمالك ووضع برامجك.**



إنه:

«تصميم المستقبل المؤمل وتطوير الخطوات الفعالة لتحقيقه»

- إنه يتألف من:
- تحليل وضعك الحالى تحديد أهدافك وتصميم أعمالك. ولذا ستجنى فوائد عند التخطيط لإدارة بيتك: ستحدد الاتجاه وتنسق المجهودات من كل أفراد الأسرة. ستتضح لك معالم الطريق. سيكشف لك عن نقاط القوة وعناصر الضعف فى كل أفراد الأسرة. سيساعدك على التحفيز لك ولمن معك فى السفينة.

ولكن هناك قبل أن نبدأ فى التخطيط انطباعات ومواقف سلبية وخاطئة عن التخطيط يجب التخلص منها فوراً.

مثل:

- التفاؤل المفرط عن الوضع الحالى، فالحال جيد والأموال تكفى والروح المعنوية عالية!
- عدم القدرة على رسم خطة، أنا وزوجتى أصحاب مؤهلات عليا ولكن لا نعرف كيفية وضع خطة!
- عدم معرفة الأولويات وترتيبها حسب الأهمية، بماذا نبدأ: منزل جديد، مشروعى الخاص، سيارة، تعليم الأولاد، . . . ؟
- العوائق الاجتماعية والبيئية، لا يوجد فيمن حولى من الأسر والأقارب من يجرؤ على التحدث عن وضع خطة أو ميزانية للمنزل أو . . . . . . حتى أنى فى حرج من الكلام حول هذا الأمر معهم.
- الخوف من المجهول، ماذا يحدث إن وضعت خطة لادخار مبلغ ما ثم جاءت زيادة الأسعار فالتهمت ما تم ادخاره!.
- الاعتماد على الظنون لا على الحقائق.
- عدم الثبات وقلة الصبر، التعجل آفة الإنسان، يريد الحصاد بسرعة.
- الانشغال الدائم (الادعاء بالانشغال) والتسويف كما أن الأمور تسير من تلقاء نفسها وبفضل الله عز وجل.

ولذا لابد أن تتحلى بصفات المخططين الناجحين فى إدارة منازلهم:



- الثقة بالنفس.
- الصبر والمثابرة.
- الحكمة فى تناول الأمور.

- حب الاستطلاع والقراءة والاطلاع عن إدارة البيوت .
- العملية (الشخصية العملية) فلا إطار نظرى فى أى شىء بل التجربة العملية .

والآن هيا بنا نبدأ:

١- تحليل وضعك الحالى:

أ- ما هى نقاط القوة لديك أو لدى أحد أفراد الأسرة؟

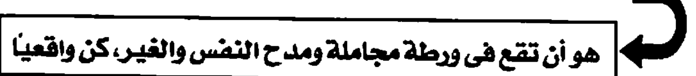


- قدرات شخصية ومواهب يمكن الإفادة منها فى حياتنا وتيسر لنا إدارة المنزل؟
- مميزات وحسنات لدى أحد الأفراد؟

ماذا لديكم فى المنزل من نقاط وسمات قوة:

صفات فى الزوج	صفات فى الزوجة	صفات فى الأبناء			
		باسل	سهيلة	إيثار	.....
- قدرة على التخطيط	- حب صلة الرحم	الهدوء	الحنان	ذكاء عالى	
- محب لمنزله ولأسرته	- حنونة	-	-	-	
- صبور ومتعاون فى أعمال المنزل	- متفانية فى أداء ما عليها	-	-	-	
- إيجابى وملتزم بشكل عام	- لديها قدرة عالية على تحمل المسئولية	-	-	-	
-	- متفاهمة مع دواعى مرحلة تأسيس المنزل				
-	- تتحمل أكثر من طاقتها				
-					
	-				
	-				
	-				

الحذر هنا:

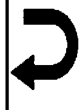


ب- ما هى نقاط الضعف لديك أو لدى أحد أفراد الأسرة.

هل هناك أمور أنت (أو أحد أفراد أسرتك) بحاجة إلى تحسينها وبإمكانك ذلك؟

صفات فى الزوج	صفات فى الزوجة	صفات فى الأبناء			
		باسل	سهيلة	إيثار	......
- متسرع فى الأفعال - الإهمال فى شئون المنزل وما يخص الأسرة - غير مبال لمستقبل الأولاد - يرمى نتيجة أخطائه على الغير - مهمل وفوضوى - لا يميل لمناقشة مشكلات الأسرة - يعتبر نفسه بنكا فقط يمول الأسرة - يهرب من تحمل المسئولية - كتلة نار تلقى فى وجه من يتكلم معه أو يتناقش. - .... -	- متقلبة المزاج على الدوام - غيورة غيرة مرضية - مسرفة فى الإنفاق - لا تجيد فكرة إدخار شىء للمستقبل - الهاتف يمثل جزءاً كبيراً من حياتها ولذا فإن فاتورة الهاتف غالباً ما تكون عالية جداً - تحب الرفاهية فى كل شىء: أحسن جهاز تكييف صيفاً وشتاءً، أحسن جهاز لتقطيع البصل، أحسن حذاء جلد طبيعى، أحسن....... - لا تعترف بالخطأ. - .... -	- العصبية - اللعب المتواصل وبدون هدف	- حب الإمتلاك للأشياء	دلع شديد أسيء استخدامه من قبلها	....

الحذر هنا:



هو أن تقع تحت تأثير آخر موقف سيئ حدث مع أسرتك فتجد بهم كل عيوب الدنيا وأنت الملاك الوحيد فى المنزل، كن عادلاً ولا تلقى بالعيوب كالحجارة، كن واقيعاً.

جـ- ما هى الفرص التى من الممكن أن تحدث فى المجتمع أو فى النشاط الخاص بعملك أو عمل الزوجة ويمكن أن يكون لها تأثير إيجابى على حياتكم وبيتكم السعيد:

// صحفى مثلاً فتم إنشاء عدة صحف جديدة يمكن أن تضيف لك إيراداً جديداً يُحسن من مستوى المعيشة لكم.

// ارتفاع فى أسعار العقارات وكان لديكم منزل قديم يتم بيعه والاستفادة من ثمنه فى البدء فى مشروع خاص لكما أو لأحد منكما.

// جامعة خاصة تم إنشاؤها وطلبا خدماتك نظير أجر وراتب أفضل.

// قناة فضائية تستثمر فيها جهدك فى مجال الإعداد أو التقديم أو الانتشار لعملك.

// زيادة العملاء على منتج تقدمه نتيجة الانفتاح الاقتصادى واستقرار الأسواق.

// تغيير أنماط أو ثقافة العملاء فى مشروع لك.

// ....

// ....

// ....

// ....

// ....



حدد الفرص المتاحة لك ولأسرتك حتى تساعد نفسك على تقييم كيف يمكنك أن تطور نقاط القوة التى لديكم وتستعملها بشكل مفيد.

د- ما هى التهديدات أو المعوقات الخارجة عن إرادتك ولا دخل لك فيها وقد تمنعك عن تنفيذ ما تريد فعله؟

- ارتفاع هائل فى الأسعار ولم يكافئه زيادة فى دخلك مثله .
- قانون جديد للضرائب قد فرض على منتج تستخدمه أو تشتريه فأثر عليك .
- مشكلات فى السيولة .
- عدم وجود دخل كاف .
- عدم وجود مهارة أو ملكة مطلوبة لاستكمال الحياة .
- نقص فى خبرات معينة تحتاجها لإتمام عملك .
- مرض عضال - لا قدر الله- يمنعك من مواصلة حياتك بصورة طبيعية وعادية .
- عوائق اجتماعية مثل احتياج والديك إليك نظرًا لأنهما طاعنان فى السن فيحتاجا إلى الانتباه والرعاية أكثر من أى وقت مضى .
- ....
- ....
- ....
- ....

والآن أمامك أربعة مربعات املأها بما تراه يعكس وضعك الحقيقى:

جوانب القوة	جوانب الضعف
....	....
الفرص	**المعوقات**
....	....

٢- تحديد أهدافك وتصميم أعمالك:

الأهداف:

هى القصد الذى يرجى الوصول إليه وتحقيقه بالجهد الجماعى لكل من فى البيت معًا فى المستقبل، ولا يمكن تصور منزل ينجح ويتطور بمن فيه للأفضل دون أن يكون له أهداف واضحة ومحددة.

الهدف:

هو النقطة التى تنطلق نحوها الجهود فى التخطيط وترتبط بالمستقبل وما يراد تحقيقه فيه ولذا فإن هناك فارقًا بين الهدف والآمال.

الهدف:

نقطة وصول واضحة ومحددة يُبذل فى سبيلها مجهود.

الآمال:

رغبات اعتباطية لا تتحول إلى أهداف إلا إذا بذل الشخص مجهودًا وسعى إلى تحقيقها مثل: أريد أن أصبح غنيًا ثريًا، أريد أن أعلّم أولادى فى الخارج، ....

وتعد عملية وضع الأهداف وتحديدها مفتاح النجاح لحياتك الأسرية لأنها تضع أمامك مهمات وواجبات معينة وتجبرك على التفكير فى طرق تحقيقها.

وقبل أن تضع أهدافك فى بيتك وحياتك تأكد أن الهدف عملى، بمعنى:

- يناسب تركيبتك النفسية والفكرية ويتناسب مع باقى أفراد الأسرة.
- يراعى مستواك التعليمى والاجتماعى.

- قابل للتنفيذ لأنه مناسب لقدراتك وإمكاناتك .
- قابل للقياس ومحدد زمنيًا وطموح بالنسبة لك ولمن معك ومرن يمكن تعديله .
- موافق للشرع .

والآن:

هيا بنا نبدأ:

- قم الآن بتسجيل أهداف تود إنجازها على المدى الطويل فى حياتك وفى خلال الستة أشهر القادمة فى البيت .

فى حياتك (على المدى الطويل):

١- شراء فيلا بحديقة خاصة خلال ثمانى سنوات .

٢- شراء سيارة أخرى ماركة . . . لزوجتى وأولادى معًا خلال خمس سنوات .

٣- الانتهاء من استكمال دراسة الماجستير أو الدكتوراة أو معهد إعداد الدعاة خلال . . . . . سنة .

٤- . . . .

٥- . . . .

فى حياتك (خلال ستة شهور):

١- شراء ثلاجة بابين ١٤ قدم ماركة . . . .

٢- استبدال ستائر الصالون المستهلكة بأخرى جديدة . . . .

٣- إعادة دهان غرف الأولاد .

٤- شراء مروحة ستاند جديدة قبل بدء فصل الصيف .

٥- . . . .

٦- . . . .

قم بترتيب الأهداف حسب درجة أهميتها.



ستائر الصالون أم فيلا بحديقة... لا.

ستائر الصالون مع المروحة أو الثلاجة أو دهان غرفة الأولاد.



الأهداف على المدى الطويل معًا وعلى المدى القصير معًا إلا إذا كنت قاربت على الانتقال للمكان الجديد، هنا سيتم توفير نفقات القصير فى المكان القديم لوضعها فى المكان الجديد .

بماذا ستبدأ؟ الفيلا أم السيارة أم الدراسة أم ....

بماذا ستبدأ؟ الثلاجة أم الستائر أم المروحة أم ......

حدد الأعمال التى يجب إنجازها لتحقيق كل هدف:

الهدف الأول: على المدى الطويل : شراء فيلا بحديقة خاصة .

ماذا ستفعل لتصل إلى هذا الهدف:

- سياسة الادخار التى ستتبعها .
- العمل الإضافى الذى ستقوم به .
- ما هى الأسعار الخاصة بالمكان الذى تريد الإقامة فيه .
- المساحة التى تحتاج إليها فعلاً وليس التى تأمل فيها .

. . . .

. . . .

تنظيم الأنشطة:

- ما هى الأعمال التى ينبغى عليك إنجازها كل عام لتصل إلى تحقيق هذا الهدف .
- ما هى الأعمال التى ينبغى عليك إنجازها شهريًا .
- ما هى الأعمال التى ينبغى عليك إنجازها أسبوعيًا .
- ما هى الأعمال التى ينبغى عليك إنجازها يوميًا (لو لزم الأمر) .
- وهكذا فى كل الأهداف التى تم تحديدها .

ويمكن الاستعانة بالجداول التالية لتحقيق الأهداف:

الهدف المطلوب تحقيقه هو . . . . (شراء مروحة . . . .)

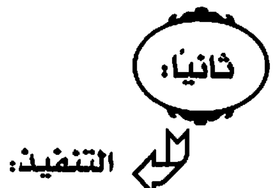
الأنشطة اللازمة لتحقيق الهدف	من الذى سيقوم بتحقيق الهدف	الزمن: متى يبدأ؟	الزمن: متى ينتهى؟	المساعدات المطلوبة لتحقيق الهدف	من الذى يتابع تحقيق الهدف؟	ملاحظات أخرى
- جمع معلومات من الشركات المنتجة عن أسعار المروحة.	الزوجة	٤/١٥	٤/١٨	- أرقام هواتف الشركات - أرقام هواتف تجار جملة للأدوات المنزلية - سؤال بعض المستخدمين لنوعية معينة من المراوح من خلال الأهل والجيران و.....	الزوجة /الزوج	الأخذ فى الاعتبار اختلاف الأسعار من يوم إلى آخر وقرب موعد الصيف.
- جمع معلومات من تجار الجملة عن أسعار المروحة.	الابن الكبير	٤/٢٠	٤/٢٢			
- الذهاب لشراء المروحة.	الزوج	٤/٢٣	٤/٢٥			
- تشغيل المروحة.	الزوج	٤/٢٥	٤/٢٥			

تقييم الهدف السابق تحديده

الهدف	مدى أولوية البيت مع				إتفاق الهدف وتكاملة مع باقى الأهداف الأخرى فى خلال الستة أشهر القادمة	مدى إسهامه فى تحقيق مصلحة وأهداف البيت	مدى إستيعابه لمواصفات الهدف الفعال							
	ستائر الصالون	الثلاجة وأقلام	دهان غرفة الأولاد	....			المناسبة	القياس	الزمنى	شرعى	الملاءمة	التحديد	عملى	مرن
شراء مروحة ماركة....	رقم ٣	رقم ٢	رقم ٤		لا يتعارض مع باقى الأهداف فهو رقم ١ فى الاحتياج والأولوية	مناسب لتحقيق هدف على المدى البعيد فتوفير مروحة يتناسب مع أداء العمل الإضافى لتحقيق هدفنا فى شراء سيارة على المدى البعيد حيث سأحتاج إلى جو منعش ولطيف أثناء العمل	يتناسب مع أسرتى فهم لا يعـون العمر ثقافيا	يمكن قياسه فى نهاية ٢٥/٤ سنعرف هل تم التنفيذ أم لا؟	أقصى مدة للتنفيذ قبل بداية الصيف لتعبيدنا فى....	﴿قل من حرم زينة الله التى أخرج لعباده﴾ [الأعراف: ٣٢]	مناسب للسن ولأسرتى	محدد معروف النوع والتكلفة	يمكن الحصول عليه فى ضوء إمكانياتنا ومواردنا المالية	إن لم نحصل على الدخل المناسب لن نشترى المروحة

برنامج العمل والجدول الزمني الخاص بالهدف: شراء فيلا بحديقة خاصة خلال ثماني سنوات

النشاط	السنوات الثمانية								أولوية الهدف مع باقي أهداف الأسرة	ملاحظات
	السنة ١	السنة ٢	السنة ٣	السنة ٤	السنة ٥	السنة ٦	السنة ٧	السنة ٨		
- تحديد مكان أو المدينة التي سأشتري فيها الفيلا.	√								• أولوية رقم ١ وقبل السيارة نظراً للارتفاع المتواصل في أسعار العقارات وقبل زيادة هائلة متوقعة فيها • أولوية رقم ١ في الأهداف طويلة الأجل	
- معرفة أسعار مبدئية عن المكان وتكاليفه و...	√									
- مراجعة الأسعار كل ثلاث شهور لمعرفة مستوى الزيادة بالارتفاع أو الثبات.	√									
- تحديد موعد الشراء.		√								
- تحديد سياسة التفاوض مع الشركة الخاصة بالبناء.		√								
- تحديد مواعيد الأقساط.		√								
- تحديد مواعيد استلام الفيلا.			√							
- تحديد مواعيد إجراء التشطيبات النهائية للفيلا.							√			
- تحديد مواعيد الانتقال النهائي.							√			
- الانتقال والاستقرار مع الأولاد.								√		



التنفيذ:

كل ما سبق كان حبراً على ورق لن تسير فيه الحياة أو يتحول إلى واقع إلا إذا قررت التنفيذ.

التنفيذ هو:

وضع القرار موضع التطبيق بإلزام نفسك أو نفسك ومن معك فى الأسرة أداء مهام محددة فى وقت معين ولفترة زمنية محددة باستخدام إمكانات محددة.

فأنت اتخذت هدفًا لك بشراء فيلا جديدة، هل تتخيل أنك وحدك ستقوم بكل شىء وإن سلمنا لهذا الفرصة هل تتخيل أنك لن تتعب حتى تحصل عليها، لن توفر مالاً، لم تبذل جهداً، كل شىء بمفردك لن يتم، التشاور هنا أساسى حتى يكون اتخاذ القرار بالتنفيذ جماعى.

الآن:

- تم إبلاغ القرار للجميع (إن كان الأولاد كباراً يتحملون المسئولية).
- تم تحديد خطة التنفيذ وبرنامج العمل.
- تم توزيع المسئوليات.
- تم وضع الجدول الزمنى للتنفيذ من جدول ورقى إلى جدول لابد أن ينفذ بدون تراجع أو استسلام (ماذا سيكون الحال لو قمت بتوقيع شيكات سداداً لأقساط؟).

لذا:

- تجنب وأفراد أسرتك مرض العجز التنفيذى، أين الإرادة؟
- لابد من إنجاز ١٠٠٪ وليس ٩٩,٩٩٪.

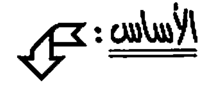
نعم هناك أحوال أو معوقات يمكن أن تحدث طارئة، عندها اجتهد فى التنفيذ فالجهد على قدر المشقة، لا تلقى بطموحاتك وأحلامك مع أول عارض.

- خطة التنفيذ وثيقة عمل فاحرص على ألا تنقضها أو تنفض يديك عنها أو تسمح لأحد بأن يتخلى عن الركب ويغرد منفردًا.



التقييم ووضع مؤشرات للأداء:

- لابد من قياس ما حدث فعلاً ومقارنته مع ما كان مخططًا له.
- هل تم تحقيق ما تم التخطيط له تمامًا أم حدثت زيادة أو نقص؟
- هل كانت الفترة الزمنية مناسبة أم لا (زيادة أو نقصان)؟
- هل التكلفة الحقيقية كانت هى المتوقعة؟
- ولكن إن انتظرت حتى تمر الفترة الزمنية الكاملة لتحقيق الهدف ثم تقييم الوضع فأنت لا شك خاسر، لذا لابد من وضع مؤشرات للأداء تنظر إليها كل فترة محددة لتتعرف إن كنت تسير على الطريق الصحيح فتستمر أم لا فتقوم أدائك وتصلح من شأنك قبل فوات الزمان.



فماذا سيكون المؤشر فى الأداء عندك؟

الأساس:

مؤشرات الفعالية والكفاءة.

الفعالية:

يقصد بها أداء الشىء الصحيح والمطلوب ويتطلب تحقيق درجة عالية من الفعالية ضرورة استبعاد كل الأنشطة غير الضرورية.

الكفاءة :

يقصد بها أداء الشيء الصحيح والمطلوب بطريقة صحيحة أي أن الكفاءة تشير عادة إلى الكيفية التي يتم بها تحقيق الهدف .

فإذا كان الهدف :

شراء سيارة حديثة ماركة. . . لزوجتي والأولاد خلال خمس سنوات، إذن

• إنجاز الهدف الصحيح بصورة صحيحة شراء السيارة المناسبة للزوجة والأولاد خلال الزمن المحدد وبتكلفة مناسبة لميزانية المنزل ودون إزعاج أو تقتير على المصروفات اليومية	• إنجاز الهدف الصحيح بصورة خاطئة بيع السيارة الحالية والخاصة بي لشراء سيارة لزوجتي والأولاد وأركب أنا المواصلات العامة
• إنجاز الهدف الخطأ بصورة صحيحة شراء سيارة صغيرة لا تتناسب مع الزوجة والأولاد	• إنجاز الهدف الخطأ بطريقة خاطئة تأجير سيارة لتحركات الزوجة والأولاد بإيجار شهري وسائق يفوق تكلفة السيارة بالكامل خلال سنة.

ما هو المطلوب إنجازه ←

كيفية الإنجاز ←

ثم مؤشرات الفعالية والكفاءة:

الهدف	المستفيد من الهدف	مؤشرات الفعالية	مؤشرات الكفاءة
شراء سيارة حديثة ماركة... لزوجتي وأولادي خلال خمس سنوات.	الزوجة الإبن الأكبر الإبنة الكبيرة بعد (٦) سنوات من الآن.	- عدد مرات متابعة صيانة السيارة مع مركز الخدمة. - شكاوى الزوجة والأولاد المتعلقة بمواصفات السيارة. - - -	- تكلفة السيارة الجديدة. - استفادة كل من الزوجة والأبناء. - زمن الاستفادة من السيارة الجديد. - - -

مؤشرات الأداء للأنشطة والعمليات الواقعة فى نطاق المسئولية لكل فرد فى البيت هدف شراء فيلا بحديقة خاصة خلال (أو بنهاية) ثمانى سنوات

النشاط	مؤشر الأداء	القيمة المستهدفة	القائم بالقياس	دورية القياس	كيفية القياس
- تحديد مكان الشراء.	- زمن الانتهاء من تحديد المكان.	١٠٠٪	الزوج	شهرى/ أسبوعى	- عدد شركات المقاولات والتسويق العقارى المناسبة التى تم زيارتها.
- أسعار مبدئية عن المكان.	- أفضل سعر حسب الامكانيات.	٨٠٪	الزوجة	كل ٣ شهور	- مطابقة سعر مقدم الفيلا مع مناسبة أقساطها.
- تحديد موعد الشراء.	- الاتفاق مع إدارة الشركة على موعد كتابة العقد المبدئى.	١٠٠٪	الزوج والزوجة	....	- كتابة العقد.
- سداد الأقساط.	- الانتظام فى سداد الاقساط.	....	....	....	- درجة الانتظام فى السداد.
- إجرء التشطيبات.	- إتفاق مع مهندس للإنتهاء.	....	الإبن	....	- عمليات التشطيبات التى بدأت فى أعمال الدهانات والسباكة و...
- الانتقال النهائى.	- مدى جاهزية الفيلا للسكن.	....	الزوج	....	- الغرف المناسبة الآن للسكن العائلى.
- الاستقرار مع الأسرة فى الفيلا الجديدة.	- انتظام الأولاد فى المدارس وعدم وجود أية عوائق أساسية تحول بين ممارسة المذاكرة بكفاءة.	....	الزوجة والأولاد	.....	- نسبة الفاقد فى الوقت الضائع نتيجة عدم الاستقرار النهائى.

في النهاية تذكر أن :

١- أهداف واضحة محددة

+

تخطيط سليم

+

تنفيذ بوسائل مناسبة

+

تقويم ومراجعة

= تحقيق النتائج بإذن الله عز وجل

٢- إذا كانت حياتك خالية من الفشل فهذا يعني أنك لا تخاطر كفاية.

3- if you fell to plan you plan to fell .

أي إذا فشلت في التخطيط فقد خططت الفشل.

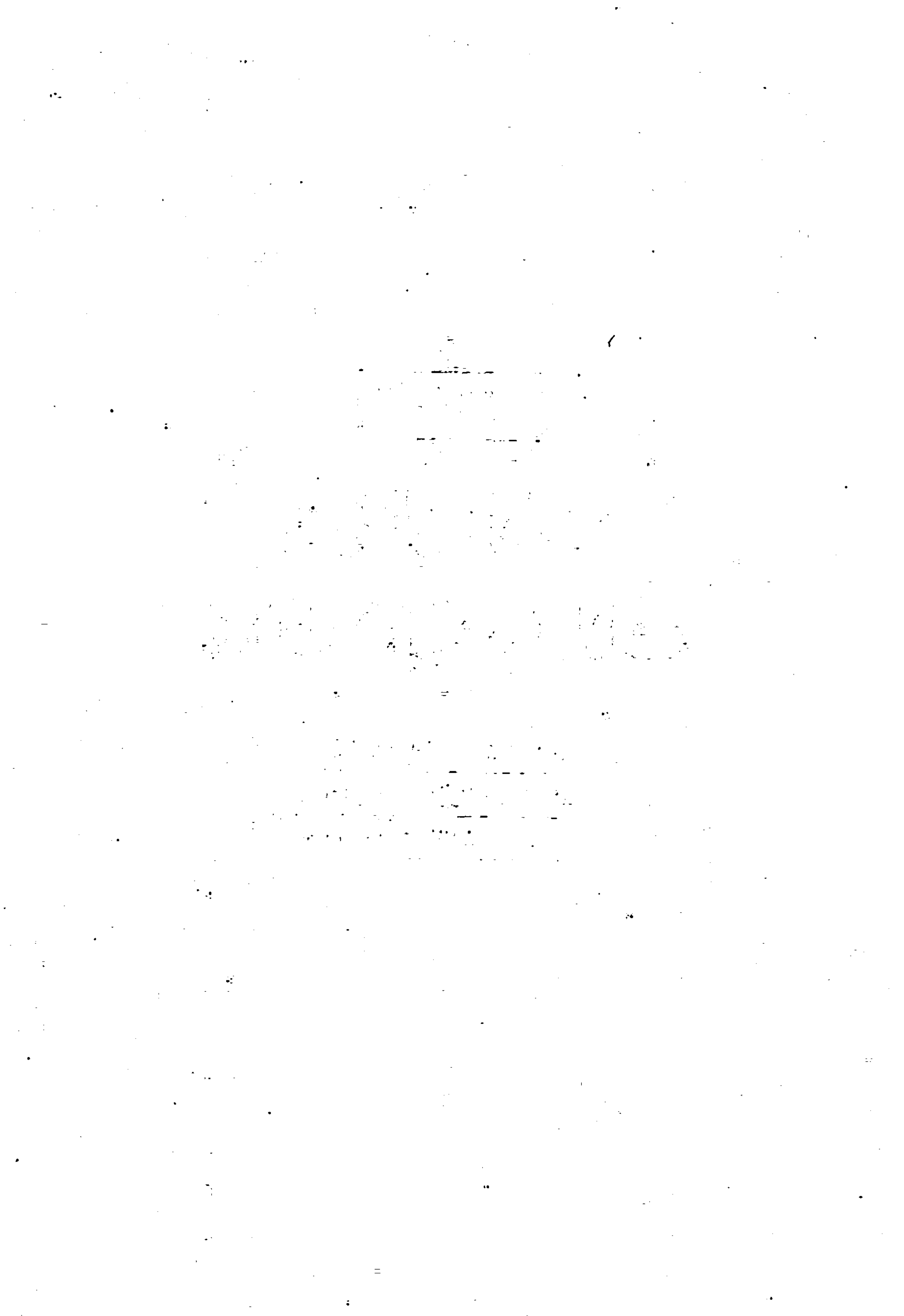
٤- إذا لم تتحكم في بيتك فإنه سوف يتحكم فيك.

٥- ساعة واحدة تقضيها في التخطيط لإدارة منزلك مع أسرتك تساوي ٤ ساعات من الإنجاز، أي أن العائد على استثمارك في إدارة البيت تكون ٤٠٠٪.

الفصل الثانى

إدارة الإيرادات والنفقات والاستهلاك

- اقتصاديات البيت المسلم.
- إدارة الإنفاق والاستهلاك.
- ترشيد النفقات.



إدارة الإيرادات والنفقات والاستهلاك

اقتصاديات البيت المسلم:

يعيش العديد من بيوتنا حالة من الغلاء مزق أوصالها واستباح أعصاب ساكنيها وقطع شرايين الرفاهية بها، أصبح البيت المسلم فى أزمة دائمة ومعضلة اقتصادية لا معادلة لها والكل يتمنى توفيق أوضاعه واتباع سياسة اقتصادية رشيدة مع شد كل أحزمة من فى المنزل، والكل يأمل فى الفكاك من هذه الأزمات.

ولأن الإسلام دين شامل لكل نواحى الحياة الإنسانية والاجتماعية والاقتصادية فكان لابد -وكان من باب أولى مسبقًا- أن تستقيم بيوتنا على اقتصاد مسلم حتى تستقيم الحياة المنزلية.

والبداية:

أن يتميز منزلك عن غيره ب:

العقيدة الراسخة:

حيث عبادة الله عز وجل وتقواه وتنشئة الأولاد على الإيمان بأن المال الذى بين أيديهم ملك لله عز وجل ولذا يجب على الجميع أن يكتسبوه وينفقوه طبقًا لشريعة الله كما قال فى كتابه العزيز: ﴿ آمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَأَنفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُم مُّسْتَخْلَفِينَ فِيهِ ﴾ [الحديد: ٧]، إن الله سبحانه -يخاطب القلوب التى خلقها فهو يعلم أحوالها ويعرف مداخلها فحقيقة الإيمان إن أردت تحقيقها فى قلبك فيجب أن تنفق مع ما استخلفك الله فيه.

وأن الله يفضل بعض الناس على بعض ﴿ وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ فَمَا الَّذِينَ فُضِّلُوا بِرَادِّي رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَاءٌ أَفَبِنِعْمَةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ ﴾ [النحل: ٧١].

فالتفاوت فى الرزق ملحوظ والتفضيل فى الرزق أسبابه خاضعة لسنة الله فليس شىء من ذلك جزافًا ولا عبثًا فقد تكون حاصلاً على أعلى الدرجات العلمية ولكن موهبتك فى الحصول على الرزق محدودة لأن لك مواهب فى ميدان آخر وقد ترى بجوارك شخصًا أميًا ولكن له موهبة فى الحصول على المال وتنميته والناس مواهب وطاقات فيحسب من لا عقيدة له أن لا علاقة للرزق بالقدر.

كما أنه طالما صاحب المال فله كل الحق فى كيفية إنفاقه، كلا، يقول الرسول الله ﷺ: «**لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع عن عمره فيم أفناه وعن علمه ما فعل فيه وعن ماله من أين أكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه**» [صححه الألبانى].

ولماذا الكسب والإنفاق ستسأل عنه؟ حتى لا تسرع الخطى فى الحرام ويكون كسبك طيبًا حلالاً فتستقيم بقية حياتك، فهذا بن عباس يقول: «تليت هذه الآية عند رسول الله ﷺ: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالاً طَيِّبًا﴾ [البقرة: ١٦٨] فقام سعد بن أبى وقاص، فقال يا رسول الله ادع الله أن يجعلنى مستجاب الدعوة، فقال له النبى: «**يا سعد أطب مطعمك تكن مستجاب الدعوة والذى نفس محمد بيده إن العبد ليقذف اللقمة الحرام فى جوفه ما يتقبل منه عمل أربعين يومًا وأيما عبد نبت لحمه من السحت والربا فالنار أولى به**» [المعجم الأوسط للطبرانى].

الخلق الطيب:

الخلق الطيب من أفضل ما أعطى المرء فى الدنيا.

وهذا النبى ﷺ يقول: «**ما من شىء يوضع فى الميزان أثقل من حسن الخلق وإن صاحب حسن الخلق ليبلغ به درجة صاحب الصوم والصلاة**» رواه الترمذى.

ومن صفات صاحب الخلق الطيب الأمانة والصدق والصبر والثقة فى أهله والتزام الإنفاق عليهم دون بخل أو إسراف فهذا النبى ﷺ يقول: «**أفضل درهم درهم تنفقه على عيالك**» كما جاء فى جامع بيان العلم وفضله لابن عبد البر.

ثم العدل والقناعة وتحمل المسئولية من الزوج والزوجة فكلهم مسئول كما ورد فى صحيح البخارى «كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، الإمام راع ومسئول عن رعيته والرجل راع فى أهله وهو مسئول عن رعيته والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها. . .».

فليس من حسن الخلق أن يضيع المرء رعيته، زوج أو زوجة أو أولاده، فهذا عبد الله بن عمرو جاءه قهرمان له فقال له أعطيت الرقيق قوتهم؟ قال لا، قال فانطلق فأعطهم فإن رسول الله قال: كفى بالرجل إثمًا أن يحبس عمن يملك قوته، وفى رواية «كفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يقوت» [رواه مسلم] وفى رواية «كفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يعول» رواه النسائى.

الاعتدال والتوازن واعتماد مبدأ الأولويات.

يقول الله عز وجل فى وصف عباده الصالحين: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾ [الفرقان: ٦٧]، هم فى حياتهم نموذج القصد والاعتدال والتوازن فالإسراف مفسدة للنفس والمال والمجتمع، والتقتير مثله حبس للمال عن انتفاع صاحبه به، وانتفاع الجماعة من حوله، فالمال أداة اجتماعية لتحقيق خدمات اجتماعية والإسراف والتقتير يحدثان خللاً فى المحيط الاجتماعى والمجال الاقتصادى وحبس المال يحدث أزمات ومثله إطلاقها بغير حساب ذلك بخلاف فساد القلوب والأخلاق والإسلام ينظم هذا الجانب بدءً من نفس الفرد فيجعل الاعتدال والتوازن سمة من سمات الإيمان.

فإن لم يحدث وقام على عكس المطلوب ستجد:

- **فى ناحية الإسراف:**

وهذا الذى بدء به الرحمن لأنه عند فتح الدنيا على الإنسان تجده وكأنه شيطان فى الإنفاق يقول تعالى: ﴿ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ

الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُوراً﴾ [الإسراء: ٢٧] والتبذير كما يفسره ابن مسعود وابن عباس: الإنفاق فى غير حق.

وقال: مجاهد: «لو أنفق إنسان ماله كله فى الحق لم يكن مبذراً ولو أنفق مُدّاً فى غير حق كان مبذراً».

فليست هى الكثرة والقلة فى الإنفاق إنما هى موضع الإنفاق ومن ثم كان المبذرون إخوان الشياطين لأنهم ينفقون فى الباطل وينفقون فى الشر والمعصية فهم رفقاء الشياطين وكان الشيطان كفوراً لا يؤدى حق النعمة وكذلك المبذرون لا يؤدون حق النعمة وحقها أن ينفقوها فى الطاعات والحقوق غير متجاوزين أو مبذرين.

● من ناحية البخل:

يقول النبى : «**خصلتان لا تجتمعان فى مؤمن: البخل وسوء الخلق**» رواه الترمذى.

ولهذا تعوذ النبى من البخل فى دعائه قائلاً: «**أعوذ بك من البخل والكسل و....**» رواه البخارى.

● والتوازن:

هو القاعدة الكبرى فى المنهج الإسلامى.

إذن ففيما ننفق؟

الإنفاق حسب الأولويات الإسلامية على الترتيب: الضروريات، الحاجات، التحسينات.

● فالضروريات:

يقصد بها النفقات الضرورية التى لن تستقيم الحياة بدونها مثل المأكل والمشرب والمسكن والصحة.

● **والحاجات:**

يقصد بها ما ينفق على ما يحتاجه البيت لجعل حياة من فيه ميسرة وتخفف من مشكلاتهم ومتاعبهم، ولا يجب الإنفاق على الحاجات إلا بعد استيفاء مطالب الضروريات وهى أيضًا مقصد شرعى.

● **ثم التحسينات:**

ويقصد بها النفقة التى تجعل من حياة الفرد داخل البيت حياة رغدة طيبة وعلى أحسن حال، ولا يحق لك أن تنفق على التحسينات إلا بعد الإنفاق على الضروريات والحاجات.

العمل فى حدود الطاقة:

حدود الطاقة هنا هى العمل بجهد واجتهاد دون كسل أو تكاسل ولكن تجد رجالاً كثيرين يقومون بالإفراط فى العمل على حساب رعايته لأهله وأولاده وعلى حساب حفاظه على صحته، فهذا رب العزة يقول: ﴿**لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ**﴾ [البقرة: ٢٨٦] فهذا فى التكاليف التى فرضها الله على الإنسان فى خلافته للأرض فهو أعلم بطاقته وما لم تكن بك الطاقة ما كان كتبها الله عليك فالله عز وجل لم يكلف عباده ما لا يطيقون وبالتالى يجب أن يكون جهدك فى قدر الاستطاعة كما قال الرسول: «**إن لنفسك عليك حقًا وإن لأهلك عليك حقًا وإن لجسدك عليك حقًا فأعط كل ذى حق حقه**» [رواه البخارى] حتى وإن كَلفت أو كُلفت بعمل كان هدى النبى ﷺ: «**عليكم بما تطيقون**» [رواه النسائى].

«**لا تكلفوهم مالا يطيقون وإن كلفتموهم فأعينوهم**» [رواه ابن ماجه].

فإن كان فى جسده سعة سعى، وإن حافظ على بيته وأهله فى سعيه سعى ولكن تجد أغلب السعى الآن للإنفاق على الحاجات والتحسينات خاصة الترفيه.

● **الادخار:**

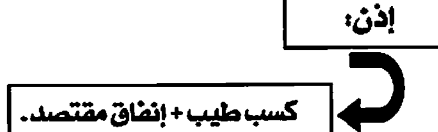
طالما أن الإسلام يحث على الاقتصاد فى النفقات فلا إسراف ولا تقتير فإن الناتج الطبيعى أن يكون هناك ادخار واستثمار ليوم الحاجة، يقول الرسول ﷺ: «رحم الله امرء اكتسب طيبًا وأنفق قصدًا، وقدم فضلاً ليوم فقره وفاقته» [ابن جرير الطبرى].

ويقول أيضًا ﷺ: «ما عال من اقتصد» [مسند الإمام أحمد].

ويقول أيضًا: «من فقه الرجل رفقه في معيشته» [مسند الإمام أحمد].

وهذا أبو بكر الصديق يقول: «إنى لأبغض أهل البيت الذين ينفقون رزق أيام فى يوم واحد».

ويقول معاوية بن أبى سفيان: «حسن التدبير نصف الكسب وهو نصف المعيشة».



والتالى بعد الادخار محاولة استثمار المال فى أمر مشروع لينمو ويتسع أو على الأقل صمام الأمان للأسرة.

تحديد المسئوليات:

مسئولية الرجل العمل والكسب ومسئولية المرأة البيت.

فمن قوامة الرجل تحمله مسئولية الزوجة والأولاد والإنفاق عليهم من كدّه وكسبه، ومن مسئولية المرأة رعاية البيت وفى كتابه «فضل تربية البنات فى الإسلام» للأستاذ/ محمد قطب يقول: عندما زوج رسول الله ابنته السيدة فاطمة قال للإمام على كرم الله وجهه: «عليك الكسب وعليها مسئولية المنزل» وروى عنه أنه قضى على

ابنته فاطمة بخدمة البيت وعلى عليّ كرم الله وجهه ما كان خارجًا عن البيت من عمل، فإن تهرب من المسئولية وفرضها وتبرأ من التزامه طرف من الأطراف ضاع البيت وظلم نفسه ومن معه.

ومن الطبيعي أن يتنصل البعض من أمور ومسئوليات على عاتقه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **«لما خلق الله آدم مسح ظهره فسقط من ظهره كل نسمة هو خالقها من ذريته إلى يوم القيامة وجعل بين عيني كل إنسان منهم وبيصًا (أي بريقًا) من نور ثم عرضهم على آدم فقال: أي رب من هؤلاء؟ قال: هؤلاء ذريتك فرأى رجلاً منهم وأعجبه وبيص ما بين عينيه فقال: أي رب من هذا؟ فقال: هذا رجل من آخر الأمم من ذريتك يقال له داود، فقال: رب كم جعلت عمره؟ قال: ستين سنة، قال: أي رب زده من عمري أربعين سنة، فلما قضى عمر آدم جاءه ملك الموت فقال: أو لم يبق من عمري أربعون سنة؟ قال: أو لم تعطها ابنك داود؟ قال: فجحد (أي: أنكر) آدم فجحدت ذريته ونسي آدم فنسيت ذريته وخطئ آدم فخطئت ذريته»** رواه الترمذي والحاكم في المستدرك، فإن حدث وتنصل أحدهم (الزوج أو الزوجة) فعلى الآخر أن يذكر ويناصحه وليقبل منه تبريره، يقول النبي ﷺ: **«عفوا عن نساء الناس تعف نساؤكم وبروا آباءكم تبركم أبناؤكم ومن أتاه أخوه متنصلاً فليقبل ذلك محقًا كان أو مبطلاً فإن لم يفعل لم يرد عليّ الحوض»** رواه الحاكم في المستدرك.

وليعلم المتنصل من المسئولية والمتهرب منها أن:

- التنصل والتهرب صفة من صفات المنافقين.
- المتنصل من المسئولية يستصغره الناس ويحتقرونه.
- التنصل من المسئولية والتهرب منها ينجم عنه الفوضى والإخلال بالالتزامات الأدبية والمادية وضياع الحقوق داخل وخارج البيت.

- التنصل من المسئولية يؤدى إلى تعطيل الأعمال وتأخير مواعيدها لصعوبة وجود بديل فى وقت مناسب إذا كان على سبيل المثال إعداد الطعام ولم تقم الزوجة بتحمل هذه المسئولية أو تخلى الزوج عن الإنفاق على أولاده.
- التهرب من المسئولية أو التنصل منها يتنافى مع حمل الأمانة التى شرف الله بها الإنسان فهل تقبل عزيزى الزوج أن تنفق زوجتك عليك -ودون عُذر لك- وهى مسئوليتك وهل تقبلين عزيزتى الزوجة أن تتخلى عن مملكتك لرجل يديرها وينطفىء دينامو البيت.

إدارة الانفاق والاستهلاك:

من أهم أعمال إدارة المنزل، إدارة الإنفاق والاستهلاك فالمال هو عصب الحياة وبه تكون النفقة واستمرارية الحياة ونظراً للظروف التى تمر بالناس جميعًا فغالبًا الدخل لا يكفى وغالبًا ما تتداخل مجموعة من المؤثرات فى كيفية توزيع الدخل عند وضع ميزانية ما لأى أسرة على أبواب الصرف المختلفة مثل: مقدار الدخل، عدد أفراد الأسرة، طبيعة عمل الزوج وعمل الزوجة (إن كانت تعمل) مكان السكن، قدرات ومواهب الأسرة، . . . . عوامل مختلفة تتفاعل وتتداخل لتحدد أبواب الصرف.

ولكن من المهم قبل التنفيذ فى إدارة الصرف لنفقات واستهلاكات البيت أن:

- نستفيد من تجارب الآخرين فى هذا الأمر مثل: الوالدين، أخ أو أخت أكبر، أصدقاء لهم تجارب سابقة إيجابية أو تجارب حياتيه فى تصنيف أوجه الصرف والأسعار.
- يتشارك كل أفراد الأسرة أو معظمهم على الأقل ليتحمل الجميع المسئولية، فما جدوى أن تقوم زوجة بتحمل مسئولية ضبط نفقات الطعام وتجد الزوج لا يعبء بهذا ويسرع الخطى نحو الوجبات الجاهزة من الخارج، أو ولد كبير لا يأكل إلا الطعام الخارجى؟! التشارك هنا لتحمل المسئولية معًا وعدم السلبية لأى طرف من الأطراف.

- نقوم بتجربة النظام المالى لمدة سنة على الأقل حتى تؤتى نتائجه المثمرة بعد التعديل ورصد السلبيات وتقويمها للوصول إلى خطة أكثر واقعية وأكثر نجاحًا.

- نكون على درجة عالية من المرونة فالدخل هو الثابت شبه الوحيد والأسعار هى الشيء غير الثابت على الدوام صباحًا ومساءً وكل يوم وأسبوع وشهر، مطلوب المرونة والثبات والصبر.

- نحدد: الميزانية المنزلية: أى نتفق على أنها: التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالى للأسرة فى فترة زمنية محددة.

- نتفق على أن الهدف من وضع الميزانية:

- أن نعيش معًا فى حدود الدخل المتاح.

- نحدد الحاجات الفعلية للأسرة ونصنف ما يجب أن نحصل عليه وما نرغب فى

- الحصول عليه وما يجب الاستغناء عنه.

- تجنب حالات التبذير والبذخ والاستهلاك المظهرى الريائى والعشوائية فى التصرف ووضوح الرؤية فيما يتصل بالقدرة الشرائية.

- ادخار جزء من المورد المالى لتحقيق طموحاتنا وأهدافنا، ولن يمكن تحقيقها إلا بالتخطيط المالى.

- الحياة حسب الإمكانات المالية المتاحة.

- لا يمكن وضع ميزانية ثابتة لكل بيت أو لكل أسرة.

- لا للديون.

- لا تخشى الفشل.



أ- مصادر الدخل المالى للأسرة :

حدد كل ما تملك من دخل أو تتمتع بحق التصرف فيه، هل لديك:

- دخل مالى عن عمل يومى / شهرى/ سنوى؟
- كسب من تجارة وأعمال حرة؟
- إيراد من ممتلكات عقارية أو تجارية أو زراعية؟
- إيراد من رصيد بالبنك؟
- أجر إضافى من عمل منزلى أو. . . . . ؟
- دخل غير مالى كبضائع عينية استهلاكية تحصل عليها من ممتلكات دون دفع ثمن لها: فاكهة، ألبان، طيور، حبوب، . . . . . (يمكن أن تكون هدية من الوالدين)؟
- . . . .
- . . . .
- . . . .

ب- أبواب النفقات :

اجمع ودون كل مطالب واحتياجات البيت أو الخدمات اللازمة لجميع أفراده تحت بنود مختلفة خلال الفترة (أسبوع أو شهر مثلاً) مثل:

- إيجار البيت.
- اشتراك الهواتف (المنزل، المحمول لكل من فى البيت).
- أقساط مختلفة (منزل، سيارة، أجهزة كهربائية، . . . .).
- الطعام والشراب (متوسط كل أسبوع أو شهر من اللحوم والبقالة و. . . . .).

- فواتير الكهرباء والمياة وصيانة أعمال المنزل والغاز واشتراكات الإنترنت والقنوات الفضائية.
- مصروفات الانتقالات للعمل وخلافة أو تكاليف السيارة.
- أقساط المدارس ومستلزماتها.
- هدايا وواجبات اجتماعية.
- عناية صحية بالأطفال أو الفحوصات الطبية المطلوبة (للكبار إن وجد والأدوية) والعلاج.
- مصروف شخصى (الزوج / الزوجة/ الأولاد).
- الترفيه (إن وجد).
- (يتم هنا الرجوع إلى إدارة الأولويات حيث النفقات الضرورية وما يليها).
- الدروس الخصوصية.

......

......

......

......

جـ - مقارنة الدخل المتاح مع أبواب النفقات :

فإن وجد زيادة فى الدخل عن النفقات فالحمد لله علينا بمزيد من التخطيط لمزيد من الادخار.

وإن وجد زيادة فى النفقات عن الدخل فالحمد لله علينا بإعادة النظر فى المصروفات بناء على أولوية الصرف، ما هو الشيء الممكن التنازل عنه أو القيام به لتوفير نفقاته؟

- هل خفض نفقات الهواتف؟
- هل التنازل عن اشتراكات شهرية ما؟

- هل خفض نفقات الانتقالات أو المصروف الشخصى؟
- هل إلغاء بند الترفيه؟
- هل إلغاء الدروس الخصوصية والتركيز مع الأولاد فى المنزل عن طريق الأب أو الأم.

- **ومن خلال نماذج عملية لإعداد الميزانية المنزلية:**

شكل مقترح لميزانية البيت

الزمن (أسبوع/شهر ....) / العناصر	شهر				شهر				شهر			
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
الدخل المالى للأسرة: -١ -٢ -٣ -٤												
إجمالى الدخل المالى												
أبواب النفقات: -١ -٢ -٣ -٤ -٥ -٦												
إجمالى النفقات												
الفرق بين الدخل والنفقات **عجز مالى** **فائض مالى**	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )

❊ فى حالة الدخل المالى الأسبوعى أو الشهرى أو السنوى يمكن لك تعديل الشكل المقترح .

❊ علامة (   ) تعنى أن هناك عجزاً يجب تدبيره لتغطية النفقات .

❊ فى حالة وجود فائض كيف سيتم استثماره؟

شكل مقترح لتحليل الدخل المالى والنفقات المنزلية

الشهر / العنصر	شهر.....			الفروق.....		الأسباب المؤدية إلى الفروق
	التقديرى المتوقع	الفعلى	الفرق	فائض	عجز	
الدخل المالى للأسرة: ١- ٢- ٣- ٤-						
إجمالى الدخل المالى						
أبواب النفقات: ١- ٢- ٣- ٤- ٥-						
إجمالى النفقات						
الفرق بين الدخل المالى والنفقات (عجز أو فائض مالى)						

* الهدف من هذا الشكل المقترح التطوير والاستفادة من التجارب السابقة والتعامل مع التخطيط المنزلى للدخل بمرونة لاستيعاب أى مستجدات طارئة.

* لابد من تكليف شخص بالمتابعة والتحليل ومراقبة الدخل والنفقات.

ترشيد النفقات:

المرأة أحد أهم الأعضاء الفاعلين فى الأسرة دورها توجيه وتنظيم دخل الأسرة والاعتدال فى النفقة وفى الميزانية السابق إعدادها، إن تمكنت الزوجة من ترشيد النفقات ولجم لجام من فى البيت إن كانوا مبذرين سارت بسفينة الزوجية نحو الأمان وتحقيق الأحلام على أرض الواقع، وإن لم تفعل سقطت السفينة فى بئر الاستهلاك فغرقت ومن فيها.

- ضبط النفقات والاستهلاك لا يقتصر فقط على عملية الشراء ولكن يتعدى ذلك إلى حسن الاقتصاد والترشيد فى النفقات الأخرى التى لا يراها الغالبية من الناس مثل الكهرباء والماء وحسن استخدام الأجهزة المنزلية وصيانتها عند تعطيلها بدلاً من ركنها واقتناء غيرها، يحدث هذا مع الوفرة المادية.

- ماذا لديك من أجهزة كهربائية ومنزلية؟

■ تليفزيون (كم من المرات تم تركه ولا أحد يشاهده).

■ جهاز تكييف أو مراوح كهربائية (كم من المرات يعمل ولا أحد بجانبه).

■ لمبات مضاءة فى غرف لا أحد بها.

■ جهاز حاسب آلى.

■ ما هى الأجهزة التى تم شرائها ولم يتم الاستفادة منها فى المطبخ على سبيل المثال [فرن كهربائى، آلة قهوة كهربائية، آلة تسخين خبز . . .].

مطلوب استخدام عقلانى للطاقة الكهربائية.

مطلوب التخلص من العادات السيئة التى ينتج عنها تبذير للطاقة.

مطلوب عند الشراء التعرف والتأكد من جودة وكفاءة وكمية استهلاك الجهاز من الطاقة الكهربائية.

- كيف سيتم ضبط مصروفات الأولاد اليومية فى فترة المدارس أو غيرها ليتم تحميلهم المسئولية بإدخار جزء منهم وتناول طعام المنزل بدلاً من شرائه من الخارج والاستفادة منه فى شراء احتياجاتهم الخاصة من لعب وأدوات؟

- كيف سيتم الاستفادة من الأدوات المدرسية والملابس الخاصة بالدراسة من العام السابق؟
- كيف سيتم ترشيد الكلام فى الهاتف؟
- كيف سيتم ترشيد استهلاك السلع الاستهلاكية والدائمة؟
- كيف سيتم التغلب على مرض الشراء والثقافة الاستهلاكية؟
- كيف سيتم التغلب على مرض الدعاية والإعلان والتأثير القوى على الإنسان وإبهاره؟
- كيف سيتم التغلب على محاولة إشعارك أن ما لديك من سلع أصبح غير صالح أو لم يعد مواكبًا للتقدم والموضة ومحاولة التأثير النفسى والعاطفى وليس العقلانى؟
- كيف يكون الشخص واعى وحذر ويتعلم كيف ومتى يتسوق حتى لا يكون صيداً سهلاً للباعة وفى السوق؟
- كيف سنتغلب على حب التباهى والتنافس والتميز عن الغير؟
- كيف ستستفيد من مواهبك فى مزيد من العمل حتى وإن كان عمل منزلى المجتمعات تغيرت؟
- الكل يحاول أن يعيش.
- الكل يحاول أن يحث الكل على الاستهلاك والبحث عن الجديد.
- الكل يحاول أن يحصل على ما يزيد من راحته ورفاهيته.
- ولكن على حساب من؟
- على حساب الدخل المالى الخاص بك.
- على حساب أهدافك وخططك المستقبلية.

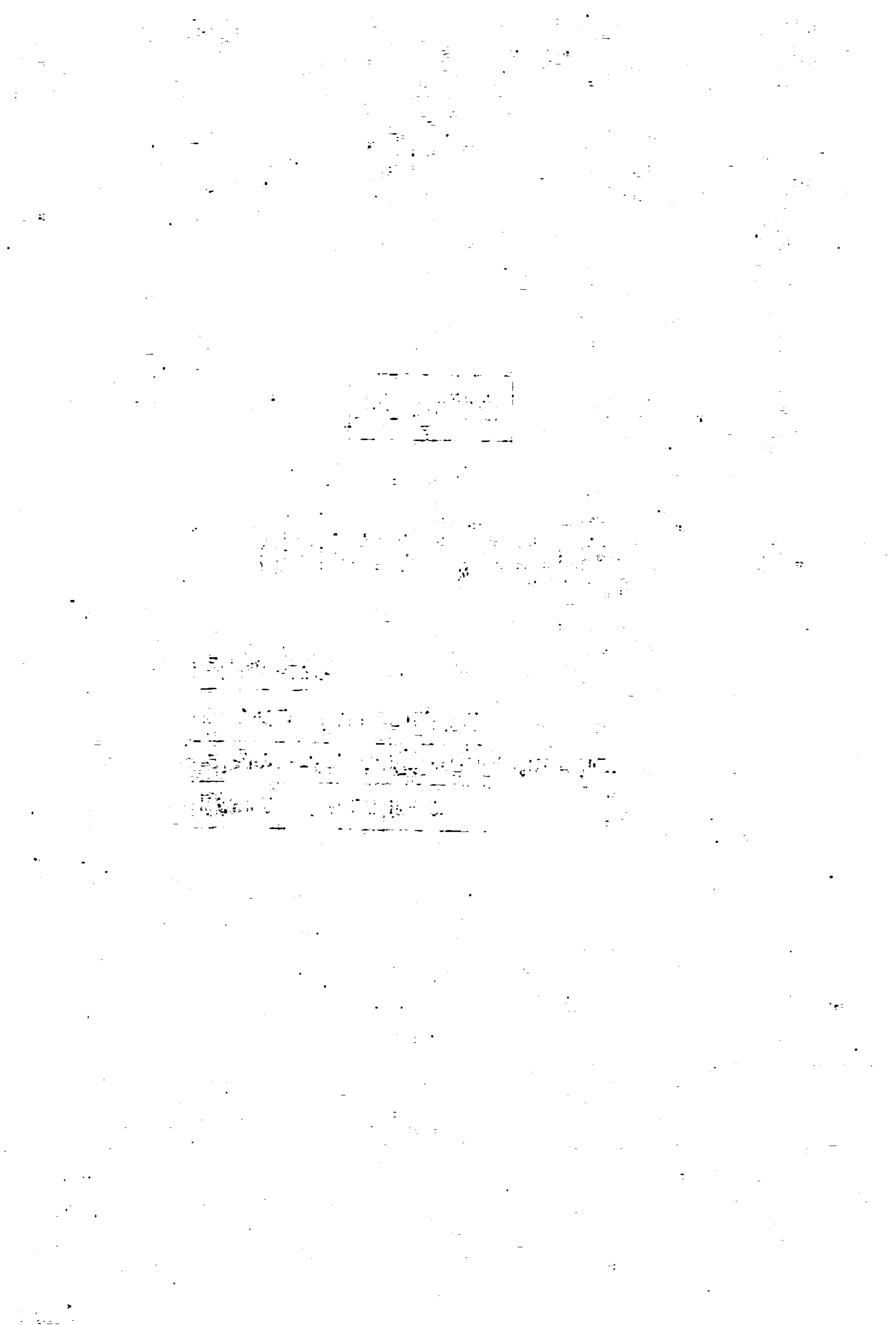
- الحل السهل أن تنقاد خلف كل مستهلك قريب أو صديق اشترى جديداً وتعيش على البركة وأن الله سيعوضك عما أنفقته وأن ما أنفقته كان في الحلال .
- الحل الصعب أن ترشد النفقات ولا تبذر .
- الحل الصعب أن تتغلب على نفسك وتستفيد كل الاستفادة مما تشتريه .
- الحل الصعب أن تربى نفسك وبيتك على الاقتصاد وتدبير المعيشة .
- الحل الصعب أن تبنى بيتك على نظام الاقتصاد الإسلامى فلا ديون ولا قروض بل ضبط للأمور وادخار ما يمكن ادخاره .
- الحل الصعب أن تدير بيتك برشد ورؤية ترى نتائجها مع أسرتك بعد زمن قصير .
- الحل الصعب أن تصبر وتتحمل المسئولية وتكون قدوة .



الفصل الثالث

ملفات متفجرة

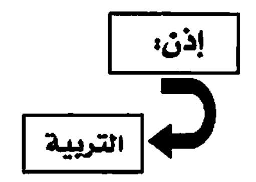
- قبل التفجير.
- مشكلات الأبناء عند التربية.
- خبطات مصاريف المدارس والمصايف والمناسبات.
- أولادى فى مرحلة المراهقة.



ملفات متفجرة

قبل التفجير:

أبناءك هم نبات يديك أنت وزوجك وتفاعلهم وتفاعلكم معًا إنهم لن يكتسبوا سلوكهم من فراغ بل يكتسبونه مما يرونه منك ومما يحدث أمامهم في المنزل وخارجه والغالب على سلوكهم ما تم اكتسابه بداية من المنزل.



والتربية في اللغة:

مشتق من الفعل (ربّ) والاسم (الرب) ويطلق على: المالك والسيد المطاع والمصلح، والتربية مأخوذة من المعنى الثالث وهو الإصلاح.

والتربية في الاصطلاح: تنشئة وتكوين إنسان سليم ومتكامل من جميع نواحيه المختلفة من الناحية الصحية والعقلية والاعتقادية والإدارية.

ومعنى التربية يشبه عمل الفلاح الذى يقلع الشوك والأعشاب الضارة عن زرعه ليحسنه ويظل مستقيمًا دون اعوجاج أو تلف وهذا مصداقًا لقوله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾ [التحريم: ٦] فتبعة المؤمن في نفسه وفي أهله تبعة ثقيلة رهيبة فالنار هناك وهو متعرض لها وأهله وعليه أن يحول دون نفسه وأهله ودون هذه النار التى تنتظر هناك.

وقال «قتادة»: تأمرهم بطاعة الله وتنهاهم عن معصية الله وأن تقوم عليهم بأمر الله وتأمرهم به وتساعدهم عليه فإذا رأيت معصية زجرتهم عنها.

وقال سفيان الثورى عن على رضى الله عنه: أدبوهم وعلموهم.

وقال الضحاك ومقاتل: حق المسلم أن يعلم أهله من قرابته وإمائه وعبيده ما فرض الله عليهم وما نهاهم عنه.

ويقول النبى ﷺ: **«ما من عبد يسترعيه الله رعية فلم يُحطها بنصيحة إلا لم يجد رائحة الجنة»** [رواه البخارى ومسلم].

ويقول ﷺ: **«لأن يؤدب الرجل ولده خير من أن يتصدق بصاع»** [رواه الترمذى].

ويقول أيضًا ﷺ: **«ما نَحَل والد ولده أفضل من أدبٍ حسن»** [رواه الحاكم فى المستدرك].

ويقول ابن عمر -رضى الله عنهما- «أدب إبنك فإنك مسئول عنه ماذا أدبته؟ وما علمته؟ وهو مسئول عن برك وطواعيته لك».

مشكلات الأبناء عند التربية:



- لأن الأبناء سبب دخول الجنة والنجاة من النار.
- لأنها عبادة عظيمة ومتعة فى الحياة الدنيا.
- لأنها عمل بالأسباب المشروعة وأنت مطالب بذلك بل هو فرض عين على الوالدين.
- لأن الأمة تحتاج إلى شبابها.
- لأننا بحاجة إلى أبنائنا فى الدنيا والآخرة.
- لأن الولد الصالح هو واحد ممن يبقى للإنسان بعد الموت.
- لأن الأبناء يحتاجون للتربية الصحيحة فى بداية حياتهم.
- لأن أغلب المشكلات فى مراحل العمر المتقدمة سببها التهاون فى التربية فى الصغر.

📖 لأن من حق الأبناء على الأباء أن يعيشوا حياة طيبة والتربية سبب فى ذلك .

قبل أن تقول ابنى مشكلة :

📖 تذكر أن كل طفل هو عالم قائم بذاته .

📖 إذا كنت ترغب فى تربية أبنائك ينبغى أن تتغير أنت وتكون قدوة .

📖 يمكنك الاستفادة من تجارب الغير والمتخصصين فى التربية مع الحذر من أن ما ينفع أحد قد لا ينفع آخر لأن الأبناء يختلفون .

📖 معرفة آفات التربية الخاطئة أولاً لكى لا تقع فيها .

📖 الصحة النفسية للزوجين والبيت السعيد له أثر فى نفوس الأبناء .

📖 ما لديك من صفات إيجابية أو سبلية له أثر فى نفوس الأبناء .

📖 هناك عوامل وراثية ينبغى مراعاتها عند تربية الأبناء .

📖 ينبغى مراعاة السنن الكونية فمعاناة سنين لا يمكن التخلص منها فى أيام، كما أن مظاهر الأشياء تتغير فمظاهر الكرم تختلف ولكن معنى الكرم لا يتغير كما أن مظاهر بر الوالدين تتغير، ولكن معنى البر للوالدين لا يتغير ولن تستطيع أن تُربى أبناءك كما قام والدك بتربيتك لكن الزمن يختلف فهم خلقوا لأزمنة غير أزماننا .

📖 لابد من اتفاق الوالدين اتفاقًا تامًا على أسس التربية دون اختلاف .

📖 أولادك لن يكونوا نسخة بالكربون منك .

> **الدعاء الدعاء، الدعاء سلاح المؤمنين حيث قال النبى الدعاء سلاح المؤمن وعماد الدين ونور السماوات والأرض»**
>
> **ابن حجر العسقلانى فى «المطالب العالية».**

📖 عليك فصل الفعل عن الفاعل، أن توجه النقد إلى فعل الطفل لا إلى الطفل .

📖 عليك باحترام مشاعر الطفل فهو كيان مستقل له مشاعر تختلف عن مشاعرنا .

📖 جاهد نفسك لتُسمع أبناءك أحسن وأجمل وأطيب الكلمات .

📖 اعترف بمعاناة أولادك عندما يشتكون إليك .

📖 ينبغى أن تتقبل أولادك على ما هم عليه من چينات وراثية مستمدة من الوالدين .

📖 سبب أخطاء الأطفال يرجع فى أصوله إلى ثلاثة أشياء :

١ - إما : أنه لا يحمل فكرة صحيحة عن الشىء فيخطئ .

٢- أو : لا يستطيع أن يُتقن العمل ولم يتدرب عليه فيخطئ .

٣- أو : أن يتعمد الخطأ ويكون من ذوى الطباع العنيدة لذلك يُصر على الخطأ .

📖 عش مع أبنائك بقلبك وتفكيرك ومشاعرك وتحمل أذاهم فتلك سمة جوهرية فى التربية .

📖 إذا ما واجهت مشكلة مع ابنك تأهب لحل المشكلة باتباع التالى :

١ - اعلم جيدًا أنك متورط فى المشكلة .

٢- كن واقعيًا فى محاولة حلها .

٣- إن كانت المشكلة راجعة لسلوك ما بسببك حاول جاهدًا أن تتغير .

هل أنت المشكلة؟

قبل أن تلقى باللوم على أولادك خاصة إذا كانوا صغارًا ولم يصلوا بعد إلى سن المراهقة يجب أن تعرف/ تعرفى هل أنت المشكلة ، ربما يكون أحد الوالدين هو سبب المشكلة فى التربية ، لذلك لدينا لك بضعةأسئلة اختر منها ما يتناسب معك والموقف الذى تمر به ، لتعرف ردود أفعالك وتعرف أسلوبك التربوى ومن بعدها نحدد من المشكلة :

☜ ١- إذا طلبت من ابنك وأمرته أن يذهب للنوم ولم يطعك فإنك:

أ- تقوم بضربه .

ب- تعقد معه اتفاقًا بأنك ستتركه مستيقظًا لمدة زمنية ولتكن ساعة أخرى على ألا يحدث فوضى أو جلبة حتى يأتى موعد النوم .

جـ- تكرر ما قلته مسبقًا وتهدده بغلق التليفزيون .

د- تقول له : حان موعد النوم وإن لم تنم ستشعر بالتعب غدًا . وتكرر هذا الكلام حتى يستجيب الإبن .

٢- إذا اكتشفت أن ابنك يكذب فإنك :

أ- تعاقبه .

ب- تطمئنه بأنه لن يقع فى أية مشكلة إذا أخبرك بالحقيقة وتجعله يدرك أنك ترغب فى أن يكون صادقًا معك فى المرة القادمة .

جـ- تقول له : «أنا أعلم أنك تكذب» ثم تستبعده عنك بعض الوقت حتى يتعلم درسًا من خطئه .

٣- إذا سكب أحد الأطباق المملوءة بالطعام أو الشراب فإنك :

أ- تصرخ فى وجهه لإهماله وتأمره أن ينظف الفوضى التى تسبب فيها .

ب- تقول له : لا مشكلة وتقوم بتنظيف الفوضى التى تسبب فيها بنفسك .

جـ- تقول له : لا تقلق كلنا يخطئ، ولكنك فى نفس الوقت تنتظر منه أن يقوم بمساعدتك فى التنظيف .

ء- تصرخ فيه قائلاً : ماذا فعلت؟ هل جننت؟ ثم تشعر بالذنب بعد ذلك لأنك فقدت أعصابك .

٤- إذا تكلم معك بأسلوب غير مهذب فإنك :

أ- تحبسه فى غرفته أو فى مكان مستقل عن الأرض .

ب- تستبعده بمفرده فى مكان لبعض الوقت وتحذره من أن عقابك سيكون أشد فى المرة القادمة .

جـ- تقول له : لا أحب أن تتكلم معى بوقاحة من فضلك انتق ألفاظك .

ء- تصرخ فيه قائلاً : إياك أن تتحدث إلىَّ بهذه اللهجة ثانية .

٥- إذا أساء التصرف فى أحد الأماكن العامة (حديقة، مطعم...) فإنك:

أ- تصفعه وتحذره بأنه إذا لم يتصرف بشكل لائق ستزيد العقوبة.

ب- تعده قائلاً: بأنك سوف تشترى ما يشتهيه من الحلوى إذا أحسن التصرف.

جـ- أعطى له شيئًا محببًا إلى قلبه أعددته خصيصًا استعداد لموقف مثل هذا.

د- اصطحبه إلى مكان جانبى هادئ بعيدًا عن أعين الناس المحيطين وقم بتعنيفه وتأنيبه. فلابد أن يكون العقاب فورى حتى يتعلم الطفل بشكل أفضل.

٦- إذا استيقظ الطفل الصغير الذى لم يدخل المدرسة بعد ليلاً وجاء إلى غرفتك لينام بجانبك فإنك:

أ- تعنفه حتى يذهب إلى فراشه فقد كبر ولم يعد رضيعًا، هكذا تقول له.

ب- تسمح له بالنوم معك فى الفراش.

جـ- أحمله إلى فراشه وأقول له «حان وقت نومك فى فراشك».

د- أطلب منه أن يعود إلى فراشه فإن لم يستجب اعتقدت أنه ربما لم يسمع لكونه نصف نائم وأبحث عن مكان بجانبه لأنام.

٧- عند تناول الطعام، هل تعتقد أنه:

أ- يجب أن يتناول كل فرد (بما فيهم الأطفال) كل ما فى طبقه.

ب- يجب أن يتناول الطفل وجبة متزنة غذائيًا.

جـ- ينبغى أن يأكل الطفل ما يريد فالجسم ربما يقبل أشياء ويرفض أخرى، المهم أن يجلس مع الأسرة على مائدة واحدة.

د- لا يزال من الواجبات المفروضة عليك أن تطعم أطفالك بيديك وإلا فإنهم لن يتناولوا ما فيه الكفاية.

٨- عندما مرض طفلك وذهبت به إلى الطبيب فإنك:

أ- تحذره من عدم إجراء أية تصرفات غير لائقة وإلا ستعاقبه بشدة .

ب- تساومه إن أحسن التصرف ستذهب به إلى مكان يفضله أو تحضر له طعامًا يحبه .

جـ- ستتفهم وضعه وأنه خائف من الطبيب وأنك تسانده وتساعده على اجتياز ذلك الأمر .

د- تتكلم معه بنبرة صوت حادة ولهجة حازمة فمن الأفضل له أن يدخل للطبيب ويأخذ الدواء ثم تتكلم معه بهدوء ونبرة صوت قائلاً : لو سمحت تصرف بشكل لائق .

٩- إذا أصر طفلك على اللعب بهاتفك المحمول رغم تكرار تحذيرك له بألا يفعل ذلك فإنك:

أ- تضربه على يده قائلاً : لا تلمس هذا مجددًا .

ب- هذا السؤال غير منطقى فأنا عادة لا أترك هاتفى وأغراضى فى مكان يسمح للأولاد أن يصلوا إليه .

جـ- أقول له لا تلمس الهاتف ثم أصرف انتباهه إلى شىء آخر .

د- أشترى له هاتف محمول لعبة وأتمنى فى نفسى أن تصرفه عن اللعب فى هاتفى .

١٠- رفضت حضور أصدقاء طفلك ليلعبوا معه فى المنزل وعندما سألك عن السبب فإنك تقول له:

أ- لأننى قلت لا ، الكلمة تقال مرة واحدة ، لا .

ب- ليس لدى سبب محدد .

جـ- لا يمكن حضور أحد اليوم ولكن لما لا تقوم بإحضاره غداً .

د- موافق أحضر أصدقائك ولكن لا تحدث جلبة أو فوضى .

١١- لدى فلسفة فى مسألة التدريب على استخدام الحمام بمفرده هى:

أ- يجب أن يتدرب الطفل على استخدام الحمام بمجرد بلوغه سن الثانية والنصف .

ب- يجب أن يتدرب الطفل كلما رغب فى دخول الحمام طالما لم يتعد سن الثالثة .

جـ- يرتبط هذا الأمر بالطفل نفسه ومدى إنجازه ويمكن ضربه ضرب خفيف لا يؤذيه .

د- لا أعرف ، فليس لدى فلسفة معينة فى هذا الأمر .

١٢- إذا تشاجر أطفالك فإنك:

أ- تحذرهم وتطلب منهم الهدوء .

ب- تجلس معهم وتطلب منهم بهدوء أن يحسنوا علاقتهم ببعضهم .

جـ- ترسل كلاً منهم إلى مكان منفصل للجلوس بمفرده بعضاً من الوقت .

د- أتركهم ليتوصلوا إلى حل مشكلاتهم بأنفسهم فإن لم يجدى هذا الأمر أفقد أعصابى .

١٣- كنت خارج البيت ودخلت أحد المحال لشراء شىء ما، ووجد بة طفلك ألعابا ممكن أن يشترى منها لعبة فإنك:

أ- تعنفه لطلبه ذلك .

ب- تشترى له اللعبة لأن رؤيته سعيدًا يُسعدك أنت أيضًا .

جـ- ليس لدى فكرة عن قرارك فى هذه اللحظة ، ولكن إن رفضت الشراء فلن ترجع فى قرارك .

د- قد يختلف قرارى حسب حالتك المزاجية والمادية ، قد تشترى وقد ترفض .

١٤- إذا امتنع طفلك عن الإصغاء إليك فإنك:

أ- توبخه بقسوة .

ب- تكرر كلامك عدة مرات وعادة ما ينتهى الأمر بك إلى الصراخ بصوت عال .

جـ- تظل بجانبه وتقف على رأسه حتى تتأكد أنه سينفذ ما طلبته منه .

د- تقول له : أنا طلبت منك أن تفعل كذا والآن عليك أن تفعله .

١٥- إذا كنت لا تطيق أحد أصدقاء طفلك فإنك:

أ- لا تسمح له باللعب معه .

ب- تساعد على تدمير هذه الصداقة بصورة غير مباشرة .

جـ- تحاول أن تحب الأشياء التى تعجب طفلك فى هذا الصديق .

د- تخبر طفلك بأنك تريد منه التوقف عن اللعب مع هذا الصديق ولكن تترك له حرية اتخاذ القرار .

١٦- كنت مع أطفالك فى طريقكم لأحد المتنزهات وتشاجر الأطفال معًا، فإنك:

أ- تغير الاتجاه وتعود للبيت ثانية عقابًا لهم على تشاجرهم .

ب- تطلب منهم عدة مرات التوقف عن الشجار .

جـ- تصرف انتباههم بأن تشركهم فى شىء أو لعبة جماعية .

د- تصرخ فيهم وتحذرهم بأنك ستعاقبهم بالعودة إلى البيت إذا لم يتوقفوا عن الشجار .

١٧- بكى طفلك بدون أسباب ظاهرة أمامك ، فإنك :

أ- تتركه يبكى دقائق حتى لا يفسده التدليل .

ب- تحمله على الفور حتى تنمو الثقة بداخله .

جـ- تحاول أن تفهم سبب بكائه .

د- أحيانًا قد تحمله وأحيانًا قد تتركه فهذا يعتمد على الحالة المزاجية لك وعلى مدى نشغالك بشىء آخر .

١٨- عند أخذ أو إعطاء الطفل الدواء وامتنع عن أخذه فإنك :

أ- تمسكه بإحكام وتجبره على تناول الدواء .

ب- تحاول إيجاد وسيلة لإقناعه فى أنه يجب عليه تناوله ولا مانع لديك من إعطائه مكافأة ما ولو على سبيل الرشوة لو تناول الدواء .

جـ- تحاول إيجاد طرق لتحسين طعم الدواء ولكن ستصر على أن يتناوله .

د- تتوقف عن إعطائه الدواء بمجرد أن تتحسن حالته فأنت لا تتحمل هذا العذاب وأنت تدرك خطأ هذا الأمر .

١٩- إذا ما حدث لطفلك نوبة من حدة المزاج فإنك :

أ- تهدئ من روعه .

ب- تعانقه وتوضح له أسباب ما هو فيه .

جـ- تصمت حتى تمر الحالة بسلام .

د- تتجاهل الأمر ولكن أحيانًا تعزله فى مكان بعيد حتى يهدأ .

والآن:

اعط كل إجابة:

أ- درجة واحدة.

ب- درجتان.

ج- ثلاث درجات.

د- أربع درجات.

ثم اجمع إجمالى النقاط فإن كنت حصلت على:

أقل من ٢٠ درجة:

فأنت شخص متسلط تربويا تضع حدوداً واضحة وحازمة وغير قابلة للنقاش، أطفالك يتصرفون بشكل لائق أمامك ولكن من خلفك قد يتصرفون تصرفات طائشة لافتقادهم الانضباط الداخلى وسوف يظهر تمرد وعصيان فى مرحلة المراهقة.

من ٢١ - ٤٠ درجة:

فأنت شخص متساهل تربويا، تعطى طفلك الحنان والرعاية والاحترام وهو يشعر بهذا ولكن قد يجعل هذا طفلك مدللا ولحوحًا وعنيدًا وصعب المراس وقد تشعر بخيبة الأمل عندما يكبر قليلا.

من ٤١- ٦٠- درجة:

فأنت شخص عاقل تربويًا، تقدر احتياج الأطفال للحنان والحزم وسوف ينشأ أطفالك وهم يشعرون بالرعاية والأمان، والشخص العاقل يعرف أنه صعب أن يكون حازمًا مع طفل ومع ذلك يفعل ذلك لمصلحته ويحاول أن يتفهم وجهة نظره ولكن لا يؤثر ذلك فى قراره وقد يعتذر إلى طفله إن أخطأ ويتقبل طفله وعيوبه وأخطائه كما هى ولكن يحاول أن يعطيه دروسًا مفيدة فى حياته، أنت على الطريق الصحيح لصحة طفلك النفسية والعقلية، سنواجه أقل قدر ممكن من المشكلات مستقبلا.

أكثر من ٦٠ درجة:

فأنت شخص متأرجح تربويًا، طريقة حل أو الاستجابة للمشكلات تتم مصادفة وحسب حالتك المزاجية أو الضغط النفسى فى تلك اللحظة ويحدث هذا حالة من التشوش لدى الطفل نتيجة التناقض وعدم التنبؤ بتصرفاتك.

فأحيانا تسامح على خطأ وأخرى تعاقب وبشدة.

والناتج تأرجح شخصية الطفل فتارة لديه عيوب التسلط وأحيانا عيوب التساهل استعد لتجنى ثمار تأرجحك بمزيد من التأرجح فلن نبدأ بما قد يحدث لطفلك عندما يدخل فى مرحلة المراهقة والشباب وحتى عند العمل والزواج.



- إننى غاضب بحدة (وأنا كذلك):

ما معنى الغضب بحدة؟

يعنى أن يضرب الأرض بقدميه، يلقى باللعب فى أى اتجاه، يضرب إخوته، . . .



هل هذا طبع أصيل فيه منذ الصغر وأنت لم تلاحظه أم هو جديد عليه بسبب موقف يمر به، إن كان طبع قديم ولم تعالجه فى حينه فالأمر صعب ويتطلب منك صبرًا وإن كان موقف أو مواقف مر بها فابدأ بـ:

- دعه ينفس عن غضبه بدلا من كبته ولكن بصورة بسيطة من خلال تقطيب الجبين أو رسم عبثى أو ضرب الأرض ولكن علمه أن الاعتداء الجسدى على الغير بالضرب أو الوقاحة أو إلقاء اللعب . . . كلها أشياء مرفوضة.

■ بمجرد أن يهدأ كلمه عن ما يضايقه، إن لم يتكلم عن الأسباب، تكلم أنت فقد لا يجيد التعبير، كن هادئًا حتى وإن حاول أن يصب غضبه عليك.

■ ما تعطيه له توجيهات وليس أوامر أو تعنيف مثل الخوف والقلق من الإصابة بجرح.

■ علمه أن يتحمل مسئولية أفعاله إن كان هو سبب الغضب.

■ التعنيف هنا سوف يُنشئ لديه مزيدًا من الإحباط والعدوانية كما أن كبت مشاعر الغضب لديه بالكامل سوف تجعله يتعرض لنوبات عارمة من الغضب مستقبلا لا تستطيع التحكم فيها، وأيضًا المبالغة فى رد فعلك ستجعل الطفل يعتقد أن الغضب هو الوسيلة المناسبة للاستجابة لمشكلاته.

■ لا تتحيز لأى طرف من أطراف المشكلة حتى لا تكون رابح أو خاسر مع طرف منهم.

■ لا تحاول أن تخفف شعوره بالإحباط فى حينها عن طريق إقناعه بخطأ ما يفعله فهذا لن يجدى.

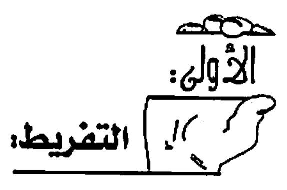


هل أنت غضوب وتتعرض لنوبات غضب عارمة تؤثر على من فى البيت وأنت القدوة وبالتأكيد يقلدونك ويقتفون أثرك.

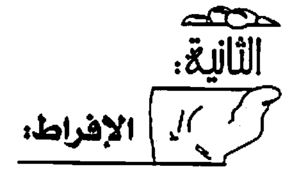
الغضب شىء طبيعى وعادة ما يكون صحيًا ولكن وفق معايير معينة لأنه عاطفة بشرية وإذا وصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمرًا ويؤدئ إلى العديد من المشكلات خاصة فى العمل وعلى نطاق الأسرة.

ويمكن تعريف الغضب بأنه: «إحساس أو عاطفة شعورية تختلف حدتها من الاستثارة الخفيفة انتهاء إلى الثورة الحادة».

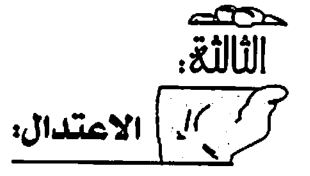
وتختلف درجات الناس فى قوة الغضب :



ويكون ذلك بفقد قوة الغضب بالكلية أو يضعفها .

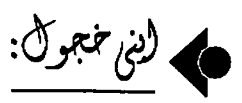


ويكون بغلبة هذه الصفة حتى تخرج عن سياسة العقل والدين ولا تبقى للمرء معها بصيرة ونظر ولا فكرة ولا اختيار .



وهو المحمود وذلك بأن ينتظر إشارة العقل والدين .

وقد يكون من أسباب الغضب : الإرهاق، الجوع، الألم، الفشل فى ممارسة الجنس، المرض الاعتماد على عقاقير بعينها (إساءة استعمال العقاقير)، التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية للنساء، الوصول إلى سن انقطاع الطمث، الاضطرابات النفسية، عوامل جينية .



- إنه يختبئ خلفى عندما يزورنا ضيوف لا يألفهم .
- إنه يبعد وجهه تماماً عن أى شخص لا يعرفه جيداً .
- لا أستطيع اصطحابه معى لأى حفلة حتى ولو كانت فى مدرسته .

■ قد يعتاد على شخص ما ويألفه تمامًا ولو حدث وأن ابتعد عنه لفترة ونسى ملامحه أو صفاته يعامله كما لو كان غريبًا عنه تمامًا .

يرى خبراء النفس أن حوالى ١٠ : ١٥٪ من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية بينما الباقون يصبحون خجولين إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من السخرية .

الأول: نتيجة سمة شخصية قد تستمر مع الطفل طوال سنوات حياته .

الثانى: ربما نتيجة رد فعل عام لموقف غير مألوف .

لذا حتى لا يتحول الخجل إلى مرض ومعه يصاحبه حتى يكبر .

■ شجعه ولا تحبطه ، التشجيع هنا لا يعنى دفعه دفعًا نحو المجتمع فكلما دفعته سيكون رفضه أشد ، بل احترم خجله وتحدث معه عن مشاعره وطمأنه أنك بجانبه واحك له مواقف مشابهة من خبرتك السابقة ثم ساعده على الانخراط فى المجتمع خطوة خطوة مثل الذهاب إلى التجمعات الاجتماعية مبكرًا حتى يعتاد المكان ومن فى المكان ويتأقلم معهم فإذا ما عاد إليك بعد فترة وجيزة امنحه الأمان .

■ تذكر أن الخجل هنا سمة من سمات شخصية الطفل ونمط سلوكى وليس ضعفًا كما لا نفرط فى حمايته أو التساهل معه فالأطفال يمكنهم بعد قليل من الوقت أن يتغلبوا على مشكلاتهم بالتحدى .

■ شجعه على تكوين صداقات متعددة مثل استضافة عدد من زملاء المدرسة ، جيران جدد ، زملاء فى لعبة من ألعاب النادى .

■ لا تردد أمامه (وحتى لا من خلفه وهو لا يسمع) ابنى خجول حتى لا يترسخ فى ذهنه (وفى ذهنك) سلبًا أنه خجول ، أنت هنا صنفته ، عند تصنيف الطفل سوف يلتزم الجميع بهذا التصنيف وسوف يتخذه سببًا وراء خجله عندما يكبر وكذريعة حتى لا يندمج فى المجتمع .

■ فرق بين رغبة الفرد فى أن تكون له خصوصية وأن يحبذ الجلوس فى البيت وبين الخجل ، فى الأولى يجب أن تحترم رغبته وفى الثانية يجب القضاء عليها حتى لا يصاب بمرض الخجل عندما يكبر ، ويفقد الثقة فى نفسه .



ابني تافه وعديم الشخصية (وكذلك زوجي / زوجتي):

- ما هى علامات أن ابنك عديم الشخصية؟
- ما هى المظاهر التى تدل على ما قلته؟
- ما هى التفاهة وما هى الشخصية؟
- ما هو سن ابنك حتى تقول عنه هذا؟

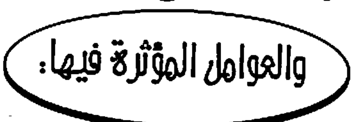
قد تجد صعوبة فى الإجابة عن الأسئلة السابقة إلاسن ابنك، حتى ولو أصبح فى الجامعة أنت هنا تقارن بين حياتك وما عانيته فى الصغر وتحمل المسئولية مبكرًا وبين رغد الحياة المتوفرة لهذا الولد. أليس كذلك؟

تقارن بين عملك فى أجازة الصيف لتتحمل جزءًا من مصاريف الدراسة وبين كل ما توفره له؟

المقارنة هنا إن كانت صحيحة، مقارنة ظالمة ولكن:

كلمة الشخصية كلمة حديثة الاستعمال غير موجودة فى أمهات الكتب العربية فإن وُجدت فى بعض الحديث منها فهى تعنى: صفات تميز الشخص عن غيره.

أو: ما يظهر عليه الشخص فى الوظائف المختلفة التى يقوم بها على مسرح الحياة (طفل، طالب، زوج، زوجة، أم، أب، . . . . .)



والعوامل المؤثرة فيها:

- عوامل جسمية مثل: الطول: العرض، ضخامة الجسم.
- عوامل نفسية مثل: القدرات العقلية (كالقدرة اللغوية والحسابية والفنية والعملية والتصور والتخيل) والقدرات الانفعالية (كالعواطف والميول والاتجاهات والعوامل البيئية (كالعوامل الاقتصادية والتعليم والخبرات والمهارات

الاجتماعية . . . ويخرج من كل هذا تصرفات معبرة عن شخصيات متعددة فنجد :

- الشخصية الطبيعية: وهى التى يجمع صاحبها فى نفسه معدلاً متوازنًا من الصفات الإنسانية التى يقبلها المجتمع .
- الشخصية الانطوائية: وهى التى تميل إلى تحاشى الاتصال بالمجتمع .
- الشخصية الانسحابية: وهى التي تنسحب من المشاركة فى المواقف الاجتماعية .
- الشخصية المتقلبة: وصاحبها متقلب المزاج فى الشعور والعاطفة ولا يستقر على صورة ثابتة .
- الشخصية القلقة: وصاحبها يشعر بعدم ارتياح ويتوقع الخطر من مصدر غير واضح .
- الشخصية التسلطية: وتتسم بالعناد فى الرأى والاهتمام بالتفاصيل ولديه قدر من التسلط الفكرى والعمل الإلزامى .
- الشخصية الشكاكة: وهى التى تسعى إلى التحرى وعدم تقبل أفكار الآخرين والتشكيك فى كل ما يدور حوله .
- الشخصية الانفعالية: وهى سريعة التأثر والانفعال الظاهرى مما يؤدى إلى زيادة الحركة أو العنف الكلامى أو الفعلى .
- الشخصية العاطفية: وتتعامل مع الحياة بالعاطفة أكثر من العقل صاحبها شديد الحساسية مرهف الحس .
- الشخصية النكدية: وتتعامل مع الحياة بالحزن والهم والجزع الدائم وإن لم تجد ما يحزنها تختلق المواقف المحزنة التى تثير الإحساس بالنكد .
- الشخصية البحبوحة: وهى التى تعيش مع الأمل تتجاوز الحاضر وتحلم بمستقبل مثالى مرح .

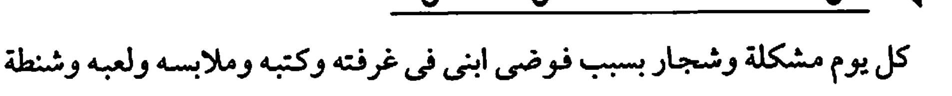
ابنك من أى نوع من الشخصيات السابقة؟

أما قوة الشخصية: فالبعض يعتبرها القدرة على السيطرة على الآخرين أو الوصول إلى مكانة اجتماعية متميزة وسط أقرانه أو التصرف بنجاح فى المواقف المختلفة.

التعريف العلمى الصحيح للشخصية القوية: هى الشخصية التى تستمر فى النمو والتطور فصاحب العقلية المتحجرة (حتى إن كان كبيراً) ضعيف الشخصية ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكاناته ضعيف الشخصية ومن لا يعدل من سلوكياته ويقلع عن أخطائه يكون أيضاً ضعيف الشخصية.

قوة الشخصية تعنى أيضاً القدرة على الاختيار السليم والتمييز بين الخير والشر وبين الصواب والخطأ وإدراك الواقع والحاضر وتوقع المستقبل.

فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكى يكون الفرد (طفل وكبير) صاحب شخصية قوية ومثمرة فى نفس الوقت.



كل يوم مشكلة وشجار بسبب فوضى ابنى فى غرفته وكتبه وملابسه ولعبه وشنطة مدرسته حتى كبر ودخل الجامعة.

كل يوم ضجر وضغط عصبى وحالة نفسية سيئة بسبب مثل هذه الأمور.

إما أن أوبخه كل يوم أو أقهر بنفسى وأقوم بترتيب ما سببه من فوضى وأسكت.

سؤال: هل الأمر سهل على ابنك (لو كان فى مرحلة صغيرة أقل من عشر سنوات) أم صعب عليه بمعنى هل يستطيع بالفعل تخزين أغراضة بسهولة وأن يرتب غرفته بيسر.

[لا يمكن الحكم على فوضوية الطفل قبل عشر سنوات ولكن يمكن تعويدة قبلها بالتأكيد]

قد تكون الغرفة بمكوناتها، ومخارجها صعبة على الطفل فإن كان كذلك فليس الخطأ خطأه.

سؤال:

- هل كل طفل مثل الآخر، بالتأكيد لا.
- الطفل فى وضع المقارنة يعتبر مخطئ فى كل الأحوال.
- أنت تقارن طفلك بأخيه الأكبر أو الأصغر.
- أنت تقارن طفلك بأطفال الأقارب والجيران.

هذا خطأ شائع، شخصية الطفل المبدع الذى يعمل أكثر من غيره ويقوم بأكثر من نشاط وأمر فى وقت واحد لا يفكر فى الترتيب.

شخصية الطفل الذى يحب اقتناء الأشياء القديمة لا يفكر فى الترتيب قدر تفكيره فى الحفاظ على الممتلكات الغالية والنفيسة (وهى فى رأيك نفايات).

لذا حدد ما هى صفات طفلك وابدأ معه:

- ماذا تريد منه بالضبط بدلاً من. . نظف غرفتك، قل له: من فضلك التقط ملابسك من على الأرض.
- لا تعط له أوامر منتظرًا أن ينفذها عندها ستشعر بالإحباط لو لم ينفذ.
- كن صبورًا تمامًا فالتخلص من العادات السيئة يأخذ وقتًا، ركز على تغيير شىء واحد كل مرة وابدأ بأكثر الأشياء إزعاجًا لك ثم انتقل إلى شىء آخر بمجرد أن يصبح طفلك أكثر اعتمادًا على نفسه فى هذا المجال.
- مر كل فترة وجيزة لتتأكد من أنه يقوم بما طلبت، قدم له العون والتوجيه ولا تكن كضابط الشرطة الذى ينتظر من المجرم أن يُخطئ ثم يقبض عليه ويعاقبه.

- لا تفرط فى كرمك مع طفلك إن لم يسمع كلامك .
- كن قدوة فيما تطلبه من طفلك .
- لا تدخل فى شجار بسبب الفوضى لأنه سيتعمد إحداث الفوضى لينتصر عليك .

والزوج أو الزوجة الفوضوية:

معنى الفوضى:

قال ابن فارس فى معجمه (فوضى) الذى هو الأصل الثلاثى أصل صحيح يدل على اتكال فى الأمر على الآخر ورده إليه أى وكل الأمر إلى غيره ورده إليه ليسد عنه وقوم فوضى أى متساوون لا رئيس لهم .

إذن معنى الفوضى:

- الاتكال لا الاعتماد .
- الاختلاط لا الوضوح .
- الاستواء أى ليس عند الفوضوى مهم وأهم ولا جد ولا هزل .
- التبعثر وعدم الترتيب .
- العشوائية والارتجالية .



- فوضى الحاجيات : كتب ، ملابس ، أدوات .
- فوضى التأجيل والتسويف للواجبات والمواعيد .
- فوضى الرؤية والأهداف حيث كثرة التنقل .
- فوضى عدم الاستفادة من الفراغ .

◆ فوضى التعامل مع الأبناء : مرة متابعة لصيقة ومرة تفريط وعدم سؤال .

◆ نسائية : فى السهر ليلا والنوم نهاراً، سوء تنظيم وترتيب البيت، زيارات فارغة ومهمات تافهة، صراخ دائم وسخط عند حل أية مشكلة، الهاتف وأحاديثه .

لماذا هذا الشخص فى هذه الفوضى؟



◆ ضعف التربية كما قال الشاعر :

وينشأ ناشىء الفتيان فينا ... على ما كان عوده أبوه

فيتنج عنها عدم الحزم والجدية فى كل شىء وهو صغير ثم يشب الصبى على عدم وضوح الأهداف والغايات .

◆ البيئة الفوضوية من أسرة وأصدقاء ومجتمع كما قال الشاعر :

لا تصحب الكسلان فى حالاته ... كم صالح بفساد آخر يفسد

عدوى البليد إلى الجرىء سريعة ... كالجمر يوضع فى الرماد فيخمد

◆ المشكلات والهموم كما قال النبى : «**من كانت الدنيا همه فرق الله عليه أمره وجعل فقره بين عينيه ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له ومن كانت الآخرة نيته جمع الله له أمره وجعل غناه فى قلبه وأتته الدنيا وهى راغمة**» [رواه ابن ماجه وصححه الألبانى] .

فتجده يلهث هنا وهناك دون ترتيب للحاجات

◆ المشكلات الأسرية والمناكفات والمشاكسات الدائمة والأزمات المالية فيحدث تشتت الذهن وكثرة التردد والضعف الذى يجعل هناك قدراً كبيراً من الفوضى كما قال الشاعر :

والهم يخترم الجسيم نحافة ... ويشيب ناصية الصبى ويهرم

- قلة الصبر وقصر النفس فلا صبر على مستلزمات الوقت الأخذ بالأسباب والتعجل فلا تريث.
- ضعف الإرادة وحب الراحة، لماذا يرهق نفسه، لماذا يسلك الطريق الصعب، الحياة حلوة ويجب الاستمتاع بها، طالما هناك آخرون فليتحملوا هم ولنستريح نحن يقول الشيخ محمد الغزالى فى كتابه «جدد حياتك»: [إن الرجل الضعيف قد يفزعه المصاب ويشتت أفكاره وبدلا من أن يختصر متاعبه بمجابهة الواقع والاستعداد لقبوله يسترسل مع الأحزان التى تضاعف كآبته ولا تغير شيئًا، ومن ظواهر قوة الإرادة الجد فى الأمور والأخذ فيها بالحزم والنظام فى الأعمال والبعد عن الفوضى أما ضعيف الإرادة فإنه يتخاذل أمام ميل نفسه إلى الكسل ولا يمكن للذى يحب الراحة أن يكون صاحب مهمة وصاحب إنجاز.

إذا عرفنا السبب نبدأ فى علاجه

- إن كان السبب فى التربية والمجتمع كان العلاج صعب ولكن الصبر فى التعويد على عادات جديدة والعلاج بالحب يسير الكثير من العسير.
- إن كان فى هموم الدنيا أعلمناه سر القناعة والرضا بما قدره الله لنا.
- إن كان فى المشكلات الأسرية فليكن البيت هادئ سعيد حتى نصل لأهدافنا الأعلى من هدف حل الفوضى.
- إن كان فى ضعف الإرادة نعد إلى كيفية تقوية الإرادة ورفع الهمة وهكذا.

وليكن معنا أسس نسير عليها فى الحديث منها:

- الخالق سبحان وتعالى خلق الكون فى نظام دقيق مذهل حيث يقول: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيراً﴾ [الفرقان: ٢] والذى يعيش فى فوضى يخالف ناموسًا طبيعيًا مما خلق الله عليه وبالتالى يتحول إلى الفشل والضياع فلماذا تخالف سنه الله عز وجل؟
- لا تدع شيئًا فى حياتك دون ترتيب: الوقت، الأمور الشخصية، العمل، كل شىء وعلى أن تحتسب ذلك عند الله عز وجل وأنك تطبق سنه كونية من سنن الله تعالى.
- تخلص من كل ما يدعو إلى الفوضى: المهمات التافهة، أصدقاء فاسدون فوضويون، السهر ليلاً دون عائد أو عذر، عدم ترتيب، زيارات وصلات تافهة.

◆ اصمد حتى تودع الفوضى.

لا تحسب المجد تمرًا أنت آكله   لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر

◆ ابني يتكلم بألفاظ بذيئة وردود وقحة:

بداية علينا أن نفصل بين الردود الوقحة والألفاظ البذيئة.

هل هناك أحد الوالدين يتكلم بهذه اللغة؟ إن كان لا إذا الأمر تربوى وليس تقليد من أحد الوالدين.

١- الردود الوقحة:

تظن كثير من الأمهات أن سن الطفل غير مرتبط بهذه الردود إلا عندما يصل إلى سن المراهقة أى عندما يكون مراهق تنتظر منه أن يرد بوقاحة.

هذه الردود غالبًا ما تكون مسموعة فى المدرسة، الشارع، التليفزيون، بعض الأقارب الكبار عنه فى السن ويلجأ الطفل إلى هذه الردود فى سن مبكرة نتيجة الشعور بالغضب أو الإحباط من موقف ضاغط خاصة من الأم عند إجبار على الطعام أو المذاكرة... كما قد يحدث أيضًا نتيجة لكثرة استماع الكبار عن تغيير حياة المجتمع وضرورة استخدام القوة للوصول إلى ما تريد أو أن تحصل على حقوقك، لذا يجب مراقبة كل هذه الأمور وإن حدث وسمعت طفلك من الممكن التعليق عليها ببساطة بأن هذا سلوك مرفوض ولا يصلح للمسلم أن يفعل هذا.

◆ للوهلة الأولى ولرد فعل أولى من الممكن أن يكون العقاب السريع هو الحل ولكن حل مؤقت إذا ستضطر إلى إعلان فشلك إذا زادت الردود عن الحد ولم تصل العقوبة إلى علاج لذا لابد من الصراحة والوضوح فى كل التصرفات مع الغير من جانب الطفل.

◆ لابد أن يعرف معنى الرد القبيح الذى تكلم به فكثير من الأطفال لا يدركون معنى الكلام الذى يرددون وعندما يعرفون فحواه يتوقفون فورًا عن ترديده.

◆ الأطفال يتعلمون بصورة أفضل بالحب والاحترام وطريقة اختيار الكلمات وأن يكون المربى أم أو أب قدوة له فى هذا الشأن.

◆ لا تأخذ الردود على محمل شخصى فأحيانًا كثيرة نتفوه بكلمات نتيجة تأثير عوامل خارجية ونحن لا نقصدها، وهذا ينطبق بالتبعية على أطفالنا، فلا تحول الرد الوقح إلى معركة وتشابك تنتصر فيه لأنك الأقوى ولكن تخسر مشاعر الطفل، وسيكون رأيه بك إن سألته عن نفسك: أنت سريع الضرب، أنت سريع الصراخ، أنت لا تحتمل أخطائى وأنت كبير فكيف بى أنا الصغير . . . عندها ستشعر بصدمة.

◆ لا تكن ردود أفعالك أكبر من أفعاله بالنسبة له، هو لم يتكلم إلا كلمة (هذا من وجهة نظره) فكيف يكون العقاب شديد كهذا العقاب (ضرب، سب، لعن، حرمان من. . . .) ولكن اجعلها مناسبة وأيضًا لطيفة وشجعه على حوار معك فقد تجد شيئًا يضايقه وأنت تضغط عليه، عندها ستجد أنك المخطئ وأن الطفل على صواب فى رد الفعل.

٢- الألفاظ البذيئة:

يجب أن يعلم الطفل نتيجة الكلمات ببساطة. «هذه كلمة سيئة جدًا، هذه كلمة لا تقال من طفل مؤدب يصلى فى المسجد، هذه كلمة لا يقولها إلا الذين لا يرغبون فى دخول الجنة. .».

يجب أن يعلم أنك مستاء جدًا من كلامه هذا وأنك ستكون أكثر حزنًا إن رددها مرة أخرى.

ثم: إن كان يقولها كتجربة سمعها ستنتهى التجربة سريعًا.

وإن كان يقولها كرد فعل غاضب أو مستاء مثلاً ساعده على شرح وجهة نظره، وما هى الأمور التى تضايقه، وابحثا معًا عن حلول للمشكلة التى تواجهه.

إن كان الأمر يستحق الغضب والاستثارة قدر له الموقف وأعلمه بذلك، ولكن أعلمه أيضًا أنك لا تحب أن يستخدم هذه الألفاظ مرة أخرى فهذا ليس سلوك المسلم.

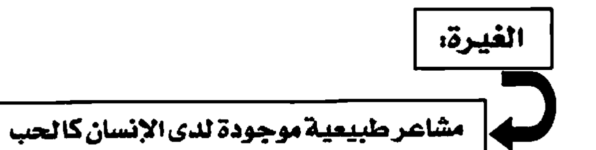
ويقول الشاعر :

أحب مكارم الأخــلاق جَـهْــدى وأكــــره أن أعـــيب وأن أعـــابا

وأعـرض عن سبـاب الناس جَهْدى وشـــر الناس من بحث الســـبـابا



إننى غيور (وكذلك: زوجتى مريضة بالغيرة):



هى ليست الرغبة فى الحصول على شىء يملكه الشخص الآخر بل هى شعور ينتاب الإنسان فيسبب له القلق بسبب عدم حصوله على شىء ما ؛ فإذا كان هناك طفل يغار من أخته التى تملك لعبة ولا يملكها هو فذلك لا يعود فقط إلى كونه يريد اللعبة مثلها لنفسه بل وإلى شعوره بأن تلك اللعبة توفر الحب، رمز لنوع من الحب والطمأنينة اللذين تتمتع بهما الأخت بينما هو محروم منهما .

أى أن الغيرة تدور حول الشعور بعدم الطمأنينة والقلق تجاه العلاقة القائمة مع الأشخاص الذين يهمنا أمرهم .

والغيرة فى الطفولة المبكرة تعتبر طبيعية حيث يتصف الأطفال الصغا ر بالأنانية وحب التملك وحب الظهور لرغبتهم فى إشباع حاجاتهم دون مبالاة بغيرهم، أو بالظروف الخارجية، ولو لم يغار الطفل لانزعجت الأم، وقمة الشعور بالغيرة تحدث فيما بين ٣-٤ سنوات وتكثر نسبتها بين البنات عنها بين الأولاد، وعندما يتقدم الطفل بالعمر (وبعد العاشرة) تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين .

من الممكن أن تكون الغيرة من :

مولود جديد، المقارنة بين الإخوة من حيث التفوق والذكاء والتحصيل الدارسى، أو حتى عند الطفل المعاق الذى يشعر بالحرمان بما يتمتع به إخوته من بنية سليمة،

العقاب الجسدى، عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة؛ تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تفوق طاقته، الأنانية، اهتمام بالأخ الأكبر أو الأصغر.

ومن الممكن أن يكون التعبير عن الغيرة بـ:

- الصراخ والعبث بأغراض الآخرين والثورة.
- سرقة أو تدمير أغراض الآخرين والانتقام منهم.
- الاعتداء الجسدى بالضرب أو العض.
- السب والإزعاج.
- التجسس والوشاية.
- النوم فى سرير الطفل الصغير، وتناول طعامه.
- التبول الليلى فى الفرّاش.
- التحدث بأسلوب طفولى ومص الأصابع والسلبية وفقدان الشهية والرغبة فى الكلام.
- الالتصاق بالأم والبقاء فى حضنها خاصة عندما تحاول حمل الأخ الصغير.
- التظاهر بالمرض والخوف والقلق أو بمظاهر العدوان من الغير.

ولعلاج الغيرة أو الوقاية من آثارها السلبية يجب عمل الآتى:

- التعرف على أسباب الغيرة الحقيقية الكامنة داخل الطفل وليس الظاهرية.
- إشعار الطفل بقيمته ومكانته فى الأسر ة ومع جميع من حوله: فى الحضانة والمدرسة، على مستوى الأهل والأقارب. . . .
- تعويد الطفل على أن يشارك غيره فى حب الآخرين.
- تعويد الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء وعليه أن يحترم حقوق الغير بدون أنانية.
- بعث الثقة فى نفس الطفل لتخفيف حدة الشعور بالنقص.

- العدل فى التعامل بين الإخوة بالكامل .
- الحزم فى التعامل مع ظواهرها فلا تدليل ولا قسوة .
- عند ولادة طفل جديد لابد أن يعطى الأكبر قدر من العناية الكثيرة مع كثرة الاحتضان .
- عدم المقارنة الصريحة بين كل طفل ، فكل طفل له شخصيته المتميزة والمختلفة عن الآخر .
- تنمية الهوايات ، فهى من ناحية تعطى مزيد من الثقة بالنفس ومن ناحية أخرى تشغله عما فى أيدى غيره بصورة كبيرة .
- عدم إغداق الحنان والامتيازات للطفل المريض أو المعاق أو المتفوق حتى لا يكره الأطفال بعضهم ظاهرًا أو سرآً .
- هدوء الأجواء الأسرية والبعد عن المشكلات والخلافات .
- عدم إتاحة الفرصة للطفل بالتعلق الشديد بأحد أو كلا الوالدين وترك العلاقة بالطفل طبيعية عادية غير مبالغ فيها .
- عدم توبيخ الطفل كلما ظهرت مشاعر الغيرة لديه ، لأنها تزيد من مخاوفه وغيرته وإحساسه بإمكانية تخلى والديه عنه .
- لا مكان للعقاب الجسدى فى علاج الغيرة لأنه يؤدى إلى الإحباط ويسبب رغبة فى الانتقام .
- فى حالة توجيه إرشادات للطفل فلتكن على انفراد وليس أمام أحد من الإخوة أو الغرباء .

الزوجة المريضة بالغيرة :

الغيرة والحب وجهان لعملة واحدة وإحساسان متلازمان فى أية علاقة عاطفية ، ولكن كيف نميز بين الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية؟

وكيف نحافظ على الغيرة الصحية المطلوبة دون أن ننزلق إلى الغيرة المرضية؟

هذا هو التوازن المطلوب من الطرفين؛ طرفي العلاقة، الزوجان.

الغيرة هي: تغير القلب وهيجان الغضب بمشاركة الغير فيما هو حق الإنسان، وتكون في الرجال والنساء ولكن هي في النساء أشد.

حكم الغيرة: الغيرة في موطنها والاعتدال فيها بالنسبة للرجال والنساء من جملة الأمور المحمودة، والمعاشرة بالمعروف تقتضي ذلك ويجب عل كل طرف أن يقدر غيرة صاحبه عليه، وما من أمر إلا وله طرفان ووسط، قال رسول الله ﷺ: «**إن من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يبغض الله، ورن من الخيلاء ما يحب الله ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التي يحبها الله فالغيرة في الريبة وأما الغيرة التي يبغض الله فالغيرة في غير الريبة، وأما الخيلا التي يحبها الله فاختيال الرجل في القتال واختياله عند الصدق، وأما الخيلاء التي يبغض الله فاختيال الرجل في البغي والفخر**» [رواه أحمد وحسنه الألباني].

وفي حالة تجاوز حد الاعتدال في الغيرة تصبح نقمة على الشخص وعلى من حوله ولذا نهى النبي ﷺ أن يأتي الرجل أهله ليلاً يتخونهم فقال: «**نهى النبي أن يطرق الرجل أهله ليلاً يتخونهم أو يلتمس عثراتهم**» [رواه مسلم]، ولا يصح أن يسرف في تقصي كل حركاتهم وسكناتهم حتى لا تفسد العلاقة الزوجية ويقطع ما أمر الله به أن يوصل، وكان علي بن أبي طالب يقول: «لا تكثر الغيرة على أهلك فترامى بالسوء من أجلك»، ويقول معاوية بن أبي سفيان: ثلاث من خصال السؤدد: الصفح واندماج البطن وترك الإفراط الغيرة. لذا لابد من الاعتدال.

- وغيرة الزوجة على زوجها: سأل رسول الله عائشة يومًا: «**أغرت؟ فتعجبت وقالت: ومالي أن لا يغار مثلي على مثلك**» [رواه مسلم].
- والغيرة الزائدة: أي غيرة تزيد قدرًا ما عن حد الاعتدال، وهذ ينبغي أن يترفق في معالجة آثارها، وينبغي أيضًا اجتناب مثيراتها هذا من جانب الصاحب المعافى،

أما الطرف المبتلى فعليه أن يبذل جهده فى ضبط مشاعره قدر الإمكان كما عليه ضبط سلوكه حتى لا يصدر منه ما يخالف الشرع. ومثال ذلك ما رواه ابن عمر قال: كانت امرأة لعمر تشهد صلاة الصبح والعشاء فى الجماعة فى المسجد فقال لها: لِمَ تخرجين وقد تعلمين أن عمر يكره ذلك ويغار؟ قالت: وما يمنعه أن ينهانِى: قال: يمنعه قول رسول الله: «لا تمنعوا إماء الله مساجد الله» [رواه البخارى] هنا ضبط عمر غيرته الزائدة فلم يمنع زوجته من الذهاب للمسجد.

وهذه أسماء بنت أبى بكر قالت: . . . وكنت أنقل النوى من أرض الزبير التى أقطعه رسول الله على رأسى وهى منى على ثلثى فرسخ، فجئت يومًا والنوى على رأسى فلقيت رسول الله ومعه نفر من الأنصار فدعانى ثم قال: إخ إخ ليحملنى خلفه فاستحييت أن أسير مع الرجال، وذكرت الزبير وغيرته، وكان أغير الناس، فعرف رسول الله أنى قد استحييت فمضى، فجئت الزبير فقلت: لقينى رسول الله وعلى رأسى النوى ومعه نفر من أصحابه فأنخ لأركب منه فاستحييت منه وعرفت غيرتك فقال: والله لحملك النوى كان أشد على من ركوبك معه. [رواه البخارى ومسلم].

هنا تحملت أسماء المشقة مراعاة لغيرة زوجها الشديدة.

وفى نموذج آخر للسيدة أسماء قالت: جاءنى رجل فقال: يا أم عبد الله إنى رجل فقير أردت أن أبيع فى ظل دارك فقالت: إنى إن رخصت لك أبى ذلك الزبير فتعال فاطلب إلىّ والزبير شاهد، فجاء الرجل فقال: يا أم عبد الله إنى رجل فقير أردت أن أبيع فى ظل دارك فقالت: مالك بالمدينة إلا دارى؟ فقال لها الزبير: «مالك أن تمنعى رجلاً فقيراً يبيع» فكان يبيع إلى أن كسب. [رواه مسلم].

هنا السيدة أسماء تعمل الحيلة لمعالجة غيرة زوجها، وفى نفس الوقت الزبير يغلب عليه حب عمل المعروف على مشاعر الغيرة الزائدة.

وهذه السيدة أم سلمة تقول: أرسل إلى رسول الله حاطب بن أبى بلتعة يخطبنى له فقلت: إن لى بنتًا وأنا غيور، فقال: «أما ابنتها فندعو الله أن يغنيها عنها وأدعو الله أن يذهب بالغيرة» [رواه مسلم].

هنا تقر السيدة أم سلمة بغيرتها الزائدة وتعتذر بسببها عن قبول الزواج من الرسول على ما فيه من تشريف وتكريم.

والغيرة المعذورة: وهى الغيرة التى يُعذر صاحبها ما لم يفعل حرامًا، أى يتم غض الطرف عنها خاصة الصغائر والهفوات مثل: غيرة السيدة عائشة من السيدة خديجة زوجة النبى السابقة، أى غيرة المرأة من ضرتها أو عندما يشرع زوجها فى خطبة أخرى.

والغيرة العمياء: وهى الغيرة التى تفصم عُرى المحبة والثقة بين الزوجين فنجد المرأة لا هم لها سوى تعقب حركات زوجها وتتبع أخباره والتشكيك فى كل تصرفاته والغيرة من معارفه وأصدقائه وحتى من أبنائه لو كانوا من زوجة أخرى خاصة ولو كانت بنتًا.

والغيرة الحمقاء: وهى التى لا مبرر لها ولا تستند إلى المنطق والعقل.

والغيرة السوداء: والهدف فيها تحطيم الطرف الآخر.

والغيرة الاستحواذية: وهى فى الأغلب بين المحبين.

والغيرة المدمرة: وهى تعنى النهاية وهى نار تهدم العلاقة بين الزوجين.

والمطلوب من الزوجة أن تتخلى عن كل أنواع الغيرة عدا النوع الإيجابى منها والتى حض عليها النبى ﷺ، فالغيرة مطلوبة ولا بأس بها لكن لو انقلب الميزان ستؤدى إلى ما لا يحمد عقباه.

وعادة عندما ينقلب ميزان الغيرة من الغيرة المحمودة إلى غيرها حتى تتحول إلى مرض يكون السبب فى ذلك:

١- ضعف الثقة فى النفس حيث شك الزوجة/ الزوج فى نفسه وفى قدراته.

٢- التصور السيئ عن النفس، فصورة الشخص عن ذاته مشوشة فقد يرى نفسه غير وسيم أو غير أنيق أو لا يضاهى الشخص الآخر فى الثقافة والمال والمظهر... فالآخر أفضل منه.

٣- الخوف، فالخوف أحد الأسباب الدفينة للشعور بالغيرة وتحويلها إلى المرض، و هذا الخوف قد يكون خوف من أن ينتهى به الأمر وحيدًا أو أن يفقد الرعاية التى يوفرها

الطرف الآخر أو أن يعود للزوجة الأولى إن كانت هى الزوجة الثانية وتم طلاق الأولى.

٤- عدم الأمان، وهو نتيجة لسببين سابقين وهما الصورة السيئة عن النفس وضعف الثقة بالنفس، فالشعور بعدم الأمان فى العلاقات الشخصية سبب مهم لتحول الغيرة إلى مرض.

الناتج الطبى للغيرة المرضية:

فى إحدى دراسات متخصصة بجامعة شيكاغو الأمريكية عن النساء اللاتى يشعرن بالغيرة بينت أن أغلب الأمراض الجسمانية التى تشعر بها المرأة سببها القلق والتوتر ويعد الشعور بالغيرة من أكثر المشاعر الإنسانية التى تزداد فيها حدة التوتر والقلق، بل إن عملية الضغط النفسى المتولدة من الإفرازات الهرمونية تتسبب فى ارتفاع ضغط الدم المؤقت وآلام بمنطقة الرقبة والظهر، حيث تعد من أكثر المناطق تعرضًا للتقلص العضلى.

علاج الغيرة المرضية:

- لابد من معرفة نوع الغيرة هل ما زالت فى النوع المحمود التى يحب بها الله عز وجل أم تخطت لنوع آخر ثم معرفة أسباب هذه الغيرة.

- من ناحية الزوج أو الزوجة: لابد من الابتعاد عما يثير نار الغيرة من مسببات، رفقًا بشريكه واعتبار لحاله التى توجب التماس العذر لسببين: الأول: لأن المحب غيور بطبعه، والثانى: لأنه مريض ومرحلة العلاج لا تنتهى فى لحظة.

- الرجوع إلى طفولة ونشأة الغيور المريض، فقد يرجع ذلك إلى غيرته من إخوته فى صغره فأثر عليه فى كبره، ومحاولة علاجها كما يعالج الطفل الغيور، غير أن هذا يستلزم وقتًا وأمانًا أكثر من الطفل.

- التأكيد على تبادل الثقة لزيادة صمام الأمان وحسن التعامل.
- التأكيد على أن هناك فارق بين الحب والغيرة، فالحب الكبير يولد الغيرة، والغيرة الشديدة تقتل الحب.
- التأكيد على أن هذا المرض يخنق الحب فإن كان حريصًا على البقاء مع الطرف الآخر فعليه مساعدته بنفسه (وبمساعدة الطرف الآخر) حتى لا يخسرهم للأبد.

خبطات مصاريف المدارس والمصايف ورمضان والأعياد

◆ المدرسة تريد المصاريف حالاً .

◆ مستلزمات المدرسة من كتب وكراسات وكتب خارجية لمعاونة الأولاد وطبعًا لن ننسى الملابس والأحذية والحقائب المدرسية .

◆ الزى المدرسى من محل(. . .) لكل الأولاد، وتم تغييره عن العام الماضى وزاد بنسبة ٥٠٪ .

◆ رمضان على الأبواب وطبعًا مطلوب حاجات كثيرة منها الياميش وخلافه والأسعار ارتفعت من ٤٠ إلى ٥٠٪ عن العام الماضى .

◆ رمضان شهر كريم ومن الضرورى أن ندعو أسرة فلان وفلان وطبعًا هذا واجب اجتماعى وصلة رحم .

◆ واقترب العيد ومصاريفه، ملابس العام الماضى قديمة، الأولاد زاد طولها وعرضها ما شاء الله . . وبالتأكيد لابد من التجديد، لا تنس مصاريف عيدية الأولاد وللزوجة طبعًا وأولاد العائلة، ربنا يخليك لنا ويبارك لنا فى عمرك قادر يا كريم .

◆ السنة دى مرت والحمد لله فى الدراسة على خير، الأولاد تعبوا جدًا جدًا، المناهج الدراسية والتعليم أصبح لا يطاق، وأنا باعتبارى المدرس الخصوصى لأولادك وأنت أيضًا تعبت فى العمل وأعصابك اتحرقت، أكيد محتاج مصيف علشان تغير جو . . الموضوع بسيط جدًا، إيجار الشقة ومصروفات الانتقالات وحاجات بسيطة من الطعام والمشروبات و . . . . أنا هاتصرف .

◆ طلبات ومواسم لا تنتهى .

تبدأ بتبسيط الأمور ثم تجد نفسك متورطًا فى قاع البئر تنفق، تنفق، ثم تنفق ثم

تسمع كلامًا موحدًا لدى الجميع «ربنا يخليك لنا، ويبارك لنا فيك، يرزقك برزقنا» ثم وبعد ذلك.

أيهما أهم لتنفق مرتبك أو دخلك خاصة إذا أتت أكثر من مناسبة فى وقت واحد.

فقد يجئ موسم المدارس مع رمضان والأعياد معًا، ومن بعدهم المصيف وخلالهما المصيبة الكبرى: الدروس الخصوصية.

● هناك حكمة تقول: إن المرأة والطفل الصغير يظنان أن الرجل على كل شىء قدير. ولذا فإن هذه المهمة سوف تكون مسئولية الرجل بداية ثم المرأة والطفل ثانيةً والعاقل المتزن هو الذى لا يخطو خطوة إلا ويعلم ما بعدها ولا يقدم عليها إلا وقد نظر هل تنفعه أم تضره، ولذا:

١- ما هو الأهم فالمهم، السلع الأساسية أولاً والضرورية ثم الكمالية فى كل موسم:

أ- مصروفات ومستلزمات المدارس الضرورية ثم الكمالية:

- مصاريف المدرسة ضرورية.
- زى المدرسة ضرورى (ولكن بعد النظر لما هو موجود وصالح للاستخدام فى كل شىء مثل: القمصان والجوارب والأحذية والحقائب وخلافه) لذا عليك بضرورة متابعة الاستخدام من العام الحالى لضمان عدم إنفاق أكثر فى العام القادم.
- مستلزمات الأولاد من كراسات وتجليد ضرورى (ولكن يمكن التوفير فيها بشراء العادى منها وليس الفاخر الذى يقتنيه أثرياء القوم، أو ما يغرى به الباعة المشترين).
- أفخم الحقائب المدرسية كمالى كما أنه يستوى عند الطفل عند الاستخدام وفى التدمير، فغالبًا ما ستجد نفسك بعد مرور شهر أو شهرين من الدراسة تتحسر على مظهر الحقيبة غالية الثمن وما فعله بها ولدك الصغير، لذا اشتر المناسب له.
- أفخم الماركات العالمية فى الأحذية والملابس الرياضية كمالى.

- شراء صندوق لحفظ طعام المدرسة (آيس بوكس) إذا كان الطفل يفسده بحيث لا يتم أكلة وتناوله وشراء غيره من مقصف المدرسة وبالتالى زيادة فى النفقات عندها يكون ضرورى مع النظر للطعام عند العودة للمنزل، وتناوله فى العشاء أو أخذه مرة أخرى فى الغد.

- شراء الأغذية اللازمة لعمل سندوتشات المدارس من جبن وخلافه من محلات السوبر ماركت أسبوعيًا أو كل عشرة أيام دفعة واحدة للاستفادة من خصومات المحلات والتنزيلات، ولضمان عدم الذهاب اليومى إلى هناك فالزيارات اليومية تزيد من التكاليف.

ب- مصروفات ومستلزمات رمضان والأعياد:

- شراء السلع الغذائية والتموينية قبل رمضان بأسبوع على الأقل فعندها تجد التنزيلات والتخفيضات وتوافر ما تحتاجه، بدلاً من الشراء ليلة رمضان أو العيد.

- شراء ما تحتاجه فقط وليس بالكميات الكبيرة، سؤال مهم من جانبك هو: كم تحتاج من: السكر، الأرز، الزيت، . . . . ؟

- ثم لماذا تحتاج هذه الكمية؟
- بماذا تزيد عن الطبيعى فى احتياجاتك؟
- هل زادت بنسبة تزيد عن ٢٥٪ عن احتياجاتك؟
- هل تأكل فى رمضان وأنت صائم أكثر مما تأكل وأنت فى غير رمضان؟

ترشيد الاستهلاك فى شراء الاحتياجات ضرورى

- عند عمل (العزومات) من الطبيعى أن تجد العديد من الأصناف على مائدة الإفطار وبعد انتهاء الإفطار تجد أكثر من ٧٥٪ من الطعام مِتبقى، وعندها تجد مشكلة أين تضع وتخزن الباقى هذا؟ وتضعه كله فى الثلاجة على أمل تناوله فيما

بعد ولا يحدث هذا بنسبة ٥٠٪ تقريبًا، فيلقى فى النفايات، لماذا من الأصل تم صنعه؟!

لذا: قم بعمل الضرورى فقط وبالكميات ألتى لا يتبقى منها أكثر من ١٠٪.

- عمل تخزين جيد للمتبقى لتناوله فى باقى أيام الشهر، خاصة بعد انتهاء العزومة مباشرة، والصبر على ما قد يدعيه الأولاد والزوج من التكرار والملل من هذا الطعام.
- إهداء ما هو مناسب للفقراء والمساكين ولتنال ثواب وأجر من فطر صائمًا.
- هل ستموت أنت والأولاد أو يشمت بك الأقارب والجيران إن لم تشتر ياميش رمضان، أو لم تتناول حلوى معينة أو شراء فانوس رمضان لكل الأولاد!

انظر إلى أسوأ الجوانب فى هذا الأمر وستجد أنها تافهة.

- هل إذا لم تشتر كميات من كعك العيد ستفضح على الملأ وتنزع منك صفة المسلم؟! إن كان لابد من الشراء ومن أجل أطفالك وما قد يرونه لدى الأقارب قم بشراء كمية قليلة، قليلة جدًا وبسعر عادى ولا تذهب إلى أشهر محلات الحلويات والماركات المشهورة [يجب تحمل تعنت الزوجة أحيانًا فى الشراء ومحاولة إقناعها بضبط النفقات واحتياجات المنزل الضرورية بدلاً من الترفيهية].

٢- عمل ميزانية مدروسة لكل مناسبة:

ميزانية للمدارس، ميزانية شهر رمضان، ميزانية العيد وأن تضع بها المبلغ الذى تريد إنفاقه وليس الكميات التى تحتاجها.

٣- هل جاء موعد بدء الدراسة فجأة:

وعلمت بالأمس أن غدًا بدء المدارس وبالتالى لابد الآن من توفير الاحتياجات لها.
أبدًا: أنت تعرف موعد الدراسة منذ ما يقرب من ثلاثة شهور وتعرف موعد رمضان منذ أحد عشر شهرًا وهكذا، لذا قم بعمل مبالغ مدخرة على مدار الفترات السابقة للمناسبة، بعد انتهاء الدارسة وموسم الامتحانات ضعها فى صندوق، واكتب عليه مدارس، مبالغ نقدية ولا تقربها حتى وإن احتجت إليها، ستجد عندما تريد الشراء

مبلغ لا يستهان به أكمل عليه ولن ترهق حينها أبدًا، وكذلك لموسم رمضان والأعياد وكذلك المصيف (إن كان ضرورى بالنسبة لك وليس كماليًا).

٤- لا تستدن من أحد مهما كان الضغط عليك لشراء ما هو ترفيهى:

ولا تخضع للدموع والبكاء من أي أفراد الأسرة حتى وإن تكتلوا عليك، لا تغضب ولا تتذمر ولا تخاطبهم بعبارات مثل: يكفيكم ما أنفقه عليكم، اصبر عليهم فهم لا يعلمون.

٥- أين مدخرات الأولاد من مصروف المدرسة؟

عليك أن تتبع سياسة الادخار وتكافئهم عليها وتستثمر هذه المبالغ (مهما كانت صغيرة) لتخفف عن كاهلك، لا تأخذها منهم ولكن من الممكن أن:

- إذا اعتدت إحضار شنط رمضانية بها سلع غذائية للفقراء، شجع كل طفل أن يتحمل فئة معينة منها واجعله يذهب ليوزعه بنفسه على فقراء الحى الذى تقطن به.
- يشترى منها ما يلزمه من هدايا فى العيد والإجازة المدرسية.
- يساهم بها فى تكلفة المصيف وانتقالاته ولا ينفقها كاملة فى المدرسة كل يوم أو يدخرها لينفقها فى العيد بدون وعى، أو يذهب بها إلى المصيف دون تركيز اعقد معهم اتفاقًا للادخار لمصيف هذا العام للمشاركة فيه بإيجابية.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بالانتقالات.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بحجز الشقة.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بالتغذية.

من يتحمل جزء من النفقات الخاصة بالتنزه.. وهكذا.

٥- قد يرى البعض أن نفقات المدرسة ورمضان والأعياد ضرورية أما السفر للمصيف فهذا كمالى.. كمالى لا شك... ولكن

السفر مهم للأولاد فهم يزدادون معرفة ويعتمدون فى جزء منه على رؤية عالم آخر واعتماد على النفس.

// السفر للمصيف يكون كمالى إن كان المقصود منه المباهاة والتفاخر .

// لم تعد من الكماليات بل من أساسيات الحياة خاصة فى ظل التوتر والاضطرابات والضغوط .

// لا تدع أبناءك المراهقين يسافرون بمفردهم مهما كانت الضغوط حتى لا تضيع فى أيام قليلة سلوكيات استغرقت فى تنشئهم عليها سنوات طويلة .

// شراء الهدايا الكثيرة للتفاخر وانتقاء الأماكن التى يرتادها علية القوم للانتشاء وتصوير المواقع التى قام بزيارتها الشخص و . . . . كمالى وتبذير وضعف نفسى .

// الاستسلام لمغريات الإعلانات والدعايات للسفر لأماكن بعينها وللمحاكاة والتقليد للأقارب والجيران وزملاء العمل و . . . سيكون وبالاً عليك وعلى أسرتك .

// إن كان السفر للمصيف الهدف منه هو قضاء وقت ممتع بعد عام من العناء والعمل وتغيير الأجواء وللإفلات من الروتين اليومى ، وترميم الحياة الزوجية وزيادة رصيد المحبة والرحمة بين الأزواج و . . . . سيكون عندها نعمة ومتعة للإنسان .

// أن يتحول المصيف إلى معاص وفقط ستخسر الدنيا والآخرة ، فقد قال رسول الله ﷺ : «**لا يزيد فى العمر إلا البر ولا يرد القدر إلا الدعاء وإن الرجل ليحرم الرزق بالذنب يصيبه**» [رواه ابن ماجة] .

قال أبو حاتم : «قوله ﷺ فى هذا الخبر لم يرد به عمومه وذاك أن الذنب لا يحرم الرزق الذى رُزق العبد بل يُكدر عليه صفاءه إذا فكر فى تعقيب الحالة فيه ، ودوام المرء على الدعاء يطيب له ورود القضاء ، فكأنه رده لقلة حسه بألمه ، والبر يُطيب العيش حتى كأنه يُزاد فى عمره بطيب عيشه وقلة تعذر ذلك فى الأحوال» .

ولذا فإن المصيف يحتاج منك إلى:

- النية الصادقة فى:

- قضاء وقت كبير من عمرك فى طاعة الله .
- الترويح عن النفس لما روى عن النبى ﷺ أنه قال : «روحو القلوب ساعة بساعة» ، وكما قال على بن أبى طالب : «روحوا القلوب وابتغوا لها طرف الحكمة فإنها تمل كما تمل الأبدان» .
- تعلم رياضة مفيدة لك ولأولادك لقول عمر بن الخطاب : «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» .
- تجديد نشاط وقوة البدن لقول الرسول : **«المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»** [رواه مسلم] .
- المواظبة على أداء الفرائض والشعائر الدينية فى أى مكان فقد قال الرسول ﷺ : **«كل الأرض مسجد وطهور إلا المقبرة والحمام»** [مسند الإمام أحمد بن حنبل] ولا يكن فى نفسك حرج ، انظر أمامك الكل يلهو ويلعب دون حرج ، اجعل ذلك دعوة إلى الله .
- غض البصر فكما قال النبى ﷺ : **«النظرة سهم مسموم من سهام الشيطان فمن تركها مخافتى أعقبته عليها إيمانًا يجد طعمه فى قلبه»** مسند الشهاب القضاعى .
- التفكر فى خلق الله : السماء والبحر والشمس والبشر .
- تذكر دعاء نزول البحر : «بسم الله الملك ، وما قدروا الله حق قدره والأرض جميعًا قبضته يوم القيامة والسماوات مطويات بيمينه سبحانه وتعالى عما يشركون ، بسم الله مجراها ومرساها إن ربى لغفور رحيم» [المعجم الأوسط للطبرانى] .
- ستر العورة .
- حمد الله على نعمه الكثيرة بعد العودة إلى بيتك سالمًا غانمًا .

في بيتنا جهاز كمبيوتر وخط للإنترنت:

لاشك أن الثورة المعلوماتية تلقى بظلالها على كل ما يتناوله أو يستخدمه الفرد، فأصبح من الضرورى وجود كمبيوتر فى المنزل، ثم خط للإنترنت، إلى هنا لا مشكلة ولكن أن يحتاج الفرد إلى حماية من نفسه أو من الآخرين، هنا تظهر السلبيات فقد تسمع التالى:

- ابنى يناقشنى فى أصول دينه بعدما رأى وشاهد مواقع كثيرة بها نهج فلسفى علمانى أو تنصيرى.
- ابنى يدخل على مواقع إباحية.
- ابنى يقول لى أنه رأى وتحدث مع كثيرين على الإنترنت، وفهمت منه أنهم ينشرون عقائد فاسدة وأفكارًا منحرفة ويسيئون إلى الدين والقرآن والرسول ﷺ ويحاولون زعزعة النواحى الإيمانية له بنشر الشبهات والتشكيك فى المبادئ والقيم.
- ابنى نتيجة جلوسه الدائم أمام الكمبيوتر أصبح ضعيف بدنيًا وعقليًا وفكريًا كما أنه أصبح متبلد، كسلان ولا يأكل إلا الوجبات الجاهزة السريعة.
- ابنى تم سرقته بعد أن حصل أحد المواقع على بيانات الفيزا كارت الخاصة به.
- تم تدمير الجهاز نتيجة فيروس مدمر للمعلومات.
- زوجى ضاع منى بسبب إدمانه للإنترنت [أثبتت الدراسات أن الإنترنت يؤثر فى العلاقات الزوجية من ناحيتين: التفاعل الاجتماعى والانفعالى، التفاعل الصحى والجنسى]، [من مجموع ٧٥ ألف حالة طلاق فى مصر كان ٤٥ ألف حالة منها بسبب الإنترنت، منها ٦٨٪ مصاحبة على الإنترنت، و٥٦٪ منها خيانات زوجية بدخول المواقع السيئة أو عن طريق الدردشة أو المنتديات الجنسية].

- هناك سلوكيات لا أفهمها فى أولادى / أو زوجى : يستخدم الكمبيوتر أوقات النوم للآخرين، يفضل أن يكون وحيدًا، تغيرت ساعات الجلوس تمامًا فقد زادت دون وعى حتى أصبحت بدون حد أقصى فالأصل أنه جالس أمام الشاشة، يهتم بمظهره أمام الجهاز، . . . .
- الحوار انقطع بينى وبين أولادى بسبب الكمبيوتر والنت وألعاب الفيديو جيم .
- ابنى يشتكى من احمرار فى العين وتقوس الظهر وضعف وإرهاق لعضلات الأطراف العليا .

وبداية العلاج:

- الحاسب الآلى والنت ضرورى سواء للتعليم أو للترفيه ولكن الاستخدام السيىء هو الذى يسبب المشكلات العقائدية والنفسية والصحية .
- وجود الكمبيوتر فى غرفة مغلقة بداية المشكلة لذا يجب أن يكون على مرأى ومسمع من الجميع، وفى مكان ظاهر واضح فى البيت وليكن غرفة المعيشة، ومعلوم علم اليقين بماهية البرامج والألعاب التى يلعب بها الأولاد خاصة فى سن الطفولة، أما المراهقين فيجب معرفة كل موقع دخل عليه، وإجادة التعامل معه من قبل الوالدين حتى لا يتسببا بجهلهما فى ضياع الأولاد، كما يتم تقنين أوقات الجلوس عليه فى الدراسة والإجازة، ولا يتم استخدامه بعد ساعة كذا من النهار أو حينما لا يوجد أحد فى المنزل، فإن خالف التعليمات يتم منعه من استخدامه نهائيًا بأى وسيلة كوضع كلمة مرور للدخول أو غيرها .
- فى دراسة أجريت فى المملكة العربية السعودية على عينة من المطلقين والمطلقات بسبب الإنترنت وسبب اللجوء إليه كان التالى :

٤٦,٥٪ ضعف الوازع الدينى .

٢٠٪ الملل الزوجى .

١٦,١٪ غياب الزوج أو الزوجة خارج البيت .

٧ , ٩٪ الرغبة فى التغيير .

٢ , ٥٪ صعوبة التفاهم .

٦ , ٢٪ فتور العلاقة العاطفية والحميمية .



◆ تقوية الوازع الدينى والضمير الإيمانى باستمرار حتى أمام الجهاز بإطلاق ووضع بطاقات تؤكد مخافة الله عز وجل .

❖ التغيير المستمر فى البيت : أثاث ومنقولات ، وتذكرى أن سيدة المنزل هى سيدة القصر .

◆ وجود الزوج دعمًا للزوجة بالمنزل ، وعدم تخلى الزوجة وتركها لزوجها انشغالاً عنه لعمل أو لغيره .

❖ التأكيد على بقاء الحب والعاطفة والرومانسية المستمرة لضمان بقاء العلاقة العاطفية متأججة .

◆ عدم ترك الأولاد فى الطفولة حتى سن سبع سنوات وحده ليتسنى له مشاهدة أو اللعب بألعاب تشكك فى عقيدته ، ربما تتركه الأم ليلهو لتستريح هى منه دقائق قد تكلفها فيما بعد سنوات وسنوات ، فلا تساهل من الأسرة فى هذا ولا إلهاء .

❖ متابعة الأولاد والجهاز متابعة طبيعية بدون تلصص أو تفتيش .

◆ استخدام بعض برامج حجب للمواقع السيئة والأفضل أن تكون بمشاركة واقتناع الأولاد .

❖ إشغال الأولاد بأعمال أخرى للاستفادة من أوقاتهم على الإنترنت أو خارجها ، كالاشتراك فى ألعاب رياضية أو أعمال تطوعية أو تخصيص مكتبة فى المنزل

تناسب أعمار الأولاد من كتب للأطفال والناشئة حتى يكبروا، وتوجيه الشباب منهم إلى المكتبات العامة، فجو القراءة مع الغير (الأسرة أو فى مكتبة عامة) جو مريح يساعد الشخص أن يكون اجتماعيًا ويعلمه الصبر عكس التعامل مع الكمبيوتر وألعاب الـ(دى. فى. دى) والبرامج المسموعة والمرئية.

في بيتنا مدرس خصوصي:

◆ ابنى يأخذ دروسًا خصوصية من سن الابتدائية حتى تخرج من الجامعة والآن يعطون لأبنائهم الدروس من مرحلة رياض الأطفال (الحضانة K.G).

◈ أبى يجبرنى على الدروس الخصوصية وأنا لا أريدها، هو يقول لى إنها ضرورية للتفوق وأنا أخالفه الرأى.

◆ يا أمى لقد مللت الدروس الخصوصية، ولكن يا بنى أنت بحاجة إليها لتحصل على مجموع جيد هيا يا بنى اذهب لتقابل المدرس. . . حديث كل يوم.

◈ إذا تحدث الأب وقال للأم: لماذا ترهقينا بهذه الدروس ولماذا لا يعتمد الولد على نفسه، تقول الأم: ولكن قدرات وإمكانات ابنك ضعيفة فإن لم يأخذ دروسًا سيرسب.

◆ الدروس الخصوصية هى السبب فى إفساد أبنائنا وتعليمهم الاتكالية وعدم الاعتماد على النفس.

- فى دراسة لمركز المعلومات التابع لمجلس الوزراء المصرى ودراسات أخرى جاء فيها أن:

■ ما بين ٦١-٧٧٪ من طلاب المدارس فى السنوات الدراسية المختلفة يحصلون على دروس خصوصية.

■ الدروس الخصوصية تكلف الأسر المصرية حوالى ١٥ مليار جنية سنويًا (٣,٣مليار دولار).

■ متوسط إنفاق الأسرة على الدروس الخصوصية يعادل حوالى ٥٠٠ جنيه (٩٠ دولار) شهريًا.

■ الإقبال على الدروس الخصوصية لم يعد معبرًا عن ضعف مستوى الطالب ولكن لضمان المزيد من الشرح والحصول على مجموع أفضل.

■ الدروس الخصوصية ساهمت فى تخفيض معدل النمو المتوقع، وانكماش الدخل المتاح للتصرف لدى المواطنين واضطرارهم إلى تخفيض الكميات المطلوبة من السلع والخدمات، وهى عناصر ساهمت فى تخفيض معدل النمو المتوقع إلى ٥ , ٢٪ بدلاً من أن يكون ٢ , ٦٪.

■ الكتاب الخارجى يكلف الأسرة المصرية أكثر من ٥ , ١ مليار جنيه [٢٧٢ مليون دولار].

السؤال الآن:

لماذا تعطى أبناءك دروسًا خصوصية؟

ليس عيبًا أن يأخذ أبنائنا دروسًا خصوصية فى مادة أو مادتين إذا كان استيعاب هذه المواد فيه شيء من الصعوبة، أو كان مستوى الولد الذهنى والعقلى أقل من مستوى أقرانه.

ولكن أن تصبح الدروس الخصوصية هى الأصل وما سواها فهو شاذ عن القاعدة!

عندها يكون هذا سلوكًا خاطئًا.. ليس الخطأ من ناحية النفقات المادية وحسب ولكنه أيضًا خطأ تربوى.

نعطى أبناءنا دروسًا وهم لا يحتاجونها ربما بسبب:

◆ أنها عادة فرضها علينا المجتمع ولا نريد أن نشذ عن هذا المجتمع، أى نريد أن نحافظ على مظهرنا أمام الناس وهذا يكون على حساب تربية الطفل.

◆ لتدليل الأطفال، ربما يكون صاحب قدرات عالية ولكن نتيجة التدليل يتم إهماله وتركه للمذاكرة فندفع به إلى الدرس الخصوصى ليذاكر، وهذا أيضًا خطأ تربوى ولن يصلح علاجه بهذه الوسيلة، لأن الدرس الخصوصى لن يقدم له شيئًا لأن المشكلة تربوية وليست ذهنية، والحل تغيير أسلوب التربية لا الاعتماد على الدروس الخصوصية.

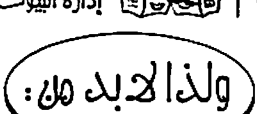
◆ كثير من الأمهات تقوم بحل الواجبات مع الطفل حتى بعد أن يكبر فلا تترك له فرصة الاعتماد على النفس، وهى تظن أنها تنفعه وتعلمه وهى لا تعلم أنها لا تعلمه إلا الاتكالية والاعتماد على الآخرين وعدم استشعار المسئولية وأيضًا يضعف مستواه فيحتاج إلى الدروس الخصوصية.

◆ كثير من الآباء يملكون المال فأقدموا على وضع أبنائهم فى مدارس أجنبية أو لغات وهم لا يدرون كيفية التعامل مع المواد الدراسية لهذه المدارس، فيضعه أولاده من أول يوم دراسى على أبواب مدرسى الدروس الخصوصية ولا يكلف نفسه أو زوجته أى عناء فى بذل بعض من الوقت والجهد للاهتمام بالأولاد من الناحية التعليمية، فيصبح المطلوب منه فقط التمويل الدائم للمدرسة والمدرسين أما الأبناء فيظلون بعد أن يصبحوا رجالاً يعتمدون على جيوب آبائهم.

◆ كثير من الأبناء يستسهلون تعاطى الدروس، فعلام بذل الجهد والتعب ومحاولة الفهم، وهناك آخر نشتريه ونشترى أوقاته بأموالنا، كما أن الآباء أيضًا يستسهلون، فبدلاً من متابعة مذاكرة الأولاد تم تأجير شخص يتابعهم هو بدلاً منهم.



اتكاليه، اعتمادية، سلبية، عدم مبادأة، خمول عقلى وعدم ابتكار لاعتياده التلقين للمعلومة دون عناء بدلاً من التنقيب عن المعرفة والمعلومة.



◆ بذل الجهد فى منع ومقاومة السلوك الخاطىء فى الدروس الخصوصية وظواهره التى سبق الحديث عنها.

◈ اتفاق الوالدين منذ البداية معًا على متابعة شخصية لصيقة للأولاد منذ بداية دخولهم المدرسة (يمكن للزوجة أن تحمل هذا الأمر بمفردها أو يتم تقسيم المواد الدراسية بالاتفاق أو الزوج بمفرده إن تعذر ذلك على الزوجة، المهم الاتفاق معًا وليس إلقاء الأمر على أحدهما دون الآخر) وتخفض تدريجيًا من بداية العام الرابع أو الخامس الدراسى إلى أن يتم المناقشة فقط معهم والطفل ببداية العام السادس الدراسى يبدأ فى الاعتماد على النفس، ولضمان التفرغ لمن بعده من الأولاد تدريجيًا.

◆ فى المراحل المهمة أو البينية من الدراسة إن وجد قصور ذهنى فى مادة أو أكثر من المواد لدى أحد الأبناء لا مانع من إعطاء درس خصوصى بها على أن يتم انتقاء المدرس والصحبة الصالحة للولد، وأيضًا يمكن فى شهادة كالثانوية العامة وغيرها فى المراجعات النهائية أن يعرف عن طريق المدرس الخصوصى طرق حل المسائل العلمية وطريقة الأسئلة وخلافه لماله من خبرة أعلى من الوالدين والولد فى هذا.

◈ تعميق العقيدة الإسلامية والأخلاق الفاضلة والقيم العالية وإعلاء الهمم بين الأولاد فى جميع المراحل الدراسية، والتأكيد على دراسة التاريخ الإسلامى وما به من جهود للعلماء المسلمين وما بذلوه من جهدل حميد للوصول إلى أعلى الدرجات.

◆ تحويل عمل الواجب المدرسى إلى نشاط ممتع مثل التنويع فى استخدام الوسائل التعليمية عن طريق الكمبيوتر والـ C.D أو زيارات ميدانية فى مواد العلوم والتاريخ وربط الرياضيات بالبيع والشراء.

❖ الحرص على أن تكون الساعات الدراسية فى المنزل قصيرة ومتكررة أفضل من واحدة وطويلة، أى يجب تقسيم الوقت على مراحل مع استخدام الحافز المادى والمعنوى. أى الارتباط الشرطى بين إنجاز المذاكرة ليكافأ، كما أن القيلولة للأطفال مهمة فالغفوة وكسر اليوم يعيدان ترتيب الجهاز العصبى المركزى من جديد للنشاط.

❖ تهيئة مكان مناسب للاستذكار بعيداً عن الضوضاء، والإضاءة المناسبة وليست الضعيفة حتى لا يبعث على النوم أو إضعاف العين أو توتر الأعصاب.

◆ تحضير أدوات المذاكرة قبل البدء فيها مع الجلوس فى وضع مستقيم وليس فى وضع استرخاء مع اختيار كرسى مريح وتجنب المذاكرة تماماً على السرير أو على أريكة مريحة.

❖ أخذ فترة راحة تتراوح ما بين ١٠ و١٥ دقيقة كلما فرغ الطفل من مذاكرة مادة وقبل البدء فى مادة أخرى حتى يروح عن نفسه ويستعيد نشاطه.

◆ تنظيم المذاكرة حسب المادة: مواد الفهم والحفظ كالنصوص والقوانين العلمية واللغة الإنجليزية يجب استذكارها بصفاء ذهنى فى مكان هادئ أما مواد الحل كالرياضيات والعلوم فيمكن مذاكرتها فى أى وقت حتى فى ظل بعض الضوضاء.

فى بيتنا عروس تحتاج إلى تجهيز:

◆ الأسعار نار.

❖ لابد من تجهيزها بكل ما تحتاج وربما ما لا تحتاج حتى لا يعيرها أحد، يجب أن تكون مثل كل البنات.

◆ تحتاج إلى عشرات الأطباق والملاعق والسكاكين وأدوات المائدة والمفروشات والسلع المعمرة من غسالة ملابس وتليفزيون وخلاط وثلاجة و.... وأثاث غرفتين أو غرفة أطفال على الأقل.

◆ لا يصلح أن أدعو الناس إلى تخفيف الطلبات، هذا عيب فى حقى.

◆ لا يصلح أن أدعو الناس إلى زفاف جماعى، هذا ينقص من قدرى.

◆ بنات عائلة فلان أحضر لهم أبوهم . . . . لماذا أنا لا؟!

◆ عندما أتكلم مع الأخريات بماذا سأتفاخر؟

والآن:

هل الهدف زواج وتجهيز البنت أم التفاخر على الملأ

◆ هل البهرجة الزائدة ستزيد من فرحة البنت وقدرها أمام زوجها مع زيادة الطلبات عليه و . . . هل هذا سينفعها أمام الناس بعد أن يتركها الناس فى بيتها.

◆ هل مجرد لحظات عابرة يرى فيها الناس تجهيزات العروس الضخمة هى أهم من الدين أو فشل الزواج لا قدر الله.

◆ فى بيتك الآن: ما هو الشيء الذى لا تستخدمينه يوميًا من الأدوات التى أصررت على شرائها على أمل استخدامها مثل: أطقم الصينى المختلفة وأنواع من الأكواب الكريستال وغيرها المعروضة فى دولاب للحفظ ولا تخرج للأكل إلا فى مناسبة كبيرة ولا تستخدم بالكامل أيضًا؟

◆ لابد من تحكيم العقل هنا مع العاطفة وليس العاطفة وفقط أو العقل فقط مع ضبط الأعصاب وضمان عدم انفلاتها.

البداية تكون فى:

◆ تجهيز البنت منذ الصغر بشراء أشياء ثابتة وتركها لها عند زواجها مثل: أطقم أدوات منزلية لزوم المطبخ والطهى أو أجهزة كهربائية بسيطة مثل الخلاط وغيره، أما بخصوص الأجهزة التى يكون التغيير الفنى فيها عال أو درجة التطور مرتفعة تؤجل الآن مع شراء المفروشات والأطقم الخاصة بالأثاث.

◆ الاستفادة من الهدايا العينية التى تصل عبر المناسبات الاجتماعية المختلفة.

◆ الاستفادة من المعارض المختلفة وفرص التنزيلات فى المواسم المختلفة أو من القنوات الفضائية التى تضمن جودتها لشراء مختلف الأشياء التى لا تفسد.

◆ الاستفادة من هدايا الأقارب فى هذه المناسبة من الجد والجدة والأعمام والأخوال وغيرهم.

◆ عمل صندوق أو حساب لتجهيز البنت يوضع فيه إيراد ثابت كل فترة محددة يستخدم عند وجود فرصة مهمة لشراء شىء ما أو لاستكمال باقى التجهيزات فى نهاية الأمر.

◆ عند استلام مكافأة نهاية الخدمة يتم تحديد مبلغ كبير منها لتجهيز البنت ولا تستجيب لكل دعاوى الإنفاق فى غير محلها، أو يقول لك البعض ويزيد «كل شىء برزقه عندما يحضر ابن الحلال ستفرج» نعم ستفرج ولكن الأخذ بالأسباب طاعة لله عز وجل.

◆ التساهل فى الطلبات من الزوج حتى يتساهل معك فى التجهيزات وتذكر قول النبى ﷺ: «**أعظم النساء بركة أقلهن مؤونة**» رواه أحمد فى المسند وفى رواية للنسائى: «**أيسرهن مؤنة**».

◆ لا تنس قول النبى ﷺ: «**من التمس رضاء الله بسخط الناس كفاه الله مؤنة الناس ومن التمس رضاء الناس بسخط الله وكله الله إلى الناس**» [رواه الترمذى] والناس فى كل الأحوال لن يعجبهم العجب.

◆ لا داعى لإقامة فرح خيالى ولا داعى للاستدانة من أجل ترف زائد وفاسد تحاسب عليه ويستمتع به غيرك.

تدبير مصروفات الهدايا والمجاملات والمناسبات الاجتماعية:

📖 قال النبى ﷺ: «**تهادوا تحابوا**» [السنن الكبرى للبيهقى، والأدب المفرد للبخارى].

📖 إنها صلة بين المحبين وأساس لخلق صلة وتودد.

📖 لو الهدية قليلة الثمن نوعًا ما، يكفى أن الشخص فكر بى ولم ينسانى.

📖 وسيلة لدعم الشخص فى موقف يحتاج إلى دعم «زواج، ولادة طفل، مرض لا قدر الله، عودة من سفر، نزول منزل جديد، . . . .».

📖 الهدية معنى وإحساس وشعور ولغة قلب قبل أن تكون مادة.

ماذا تعنى لك الهدية؟

إذا كنت الذى سيأخذها فلا مشكلة، ولكن إن كنت أنت شاريها هنا المشكلة.

إذا كنت مستلمها ستقول «تهادوا تحابوا»، وإذا كنت مكلف بشراء أربع أو خمس هدايا لمناسبات فى شهر واحد مثلاً ستجلس وتندب حظك العاثر الذى جمعهم معًا فى توقيت واحد.

سؤال برىء:

📖 لماذا نرهق أنفسنا ماديًا بهذه الطريقة؟

📖 لماذا أصبح المجتمع ينظر إلى قيمة وحجم الهدية ماديًا على أنه معيار أو مقياس للتقدير؟

📖 ما هو شعورك عندما تعلم مسبقًا أن هديتك (للزوم الوجاهة الاجتماعية) لن يستفيد بها من تقوم بزيارته ولكن أنت مجبر على تقديمها حتى لا يقال عنك إنك بخيل.

📖 هل تعانى من مرض اجتماعى اسمه (الاستعراض): هديتى أغلى من هدية غيرى!

📖 لمن ستقدم الهدية؟



المبالغات فى الهدايا الاجتماعية أصبحت ترهق كواهل الكثيرين منا.

والبداية فى التفكير:

- ستقدم الهدية لمن وفى أى مناسبة خاصة به؟

■ إذا كنت ستقدم الهدية لـ: رجل، فالرجال يتسمون بالعملية والرسمية فى أغلب الأحيان، فالأفضل أن تهديه بشىء سيقوم باستخدامه على حسب اهتماماته (طقم أقلام، كرافته، شنطة، . . .) مع عدم الإسراف فى الاهتمام بشكل الهدية، أما إذا كانت الهدية لسيدة: فإنهن يملن أكثر للهدايا الرومانسية مع شكل الهدية والكلام المكتوب أو المصاحب لها، ويقدرن المجهود المبذول من أجل إحضار الهدية (الوقت، التفكير، ادخار المال، . . .) أكثر من اهتمامهن بالهدية نفسها ولذا لا مانع من تقديم هدايا مثل: «كروت الصور، أنتيكات، مستلزمات للمطبخ، أباجورة. . . » كل ما يضيف لمسة من الجمال على البيت أو يحتاجه المنزل بضرورة، أو كانت تفكر حالاً فى شرائه لولا أنك أسرعت بشرائه!

■ إذا كنت ستقدم الهدية لشخص له هواية فأنت محظوظ؛ فالذى يحب القراءة مثلاً سيسعد بأى شىء مكتوب، حتى وإن كان لكاتب غير كاتبه المفضل لأنه فى الغالب المعرفة والاطلاع لديه هما الأهم بالنسبة له، والتكلفة ستكون كذلك بالنسبة لك.

■ بشكل عام ينصح عند شراء الهدايا أن يكون الشخص فى حاجة إليها فعلاً ويمكن أن نقوم بسؤال الشخص الذى نريد شراء الهداية له إذا كانت العلاقة قوية أو نستفسر منه بطريقة غير مباشرة إذا كانت العلاقة عادية، مع محاولة الحفاظ على عنصر المفاجأة كأن نسأله قبل المناسبة بفترة طويلة فيكون قد نسى الحديث.

■ عندما تجد الهداية المناسبة يمكن أن تشتريها لمن تنوى تقديمها له حتى وإن تبقى على هذه المناسبة شهور، عندها ستوفر أمرين: التورط فى شراء هدية غالية الثمن لأنك مضطر لضيق الوقت، الثانى: توفير نفقات الانتقالات والوقت.

■ انتهز فرص العروض الخاصة والتخفيضات واشتر الهدايا التى تريدها لأنه قد يأت وقت تريد فيه شراء الكثير من الهدايا ولا تسمح ظروفك المادية بذلك.

■ لا عليك من نظرة المجتمع واتجاهه نحو مرض الاستعراض أمام الغير فغالبًا مرضى هذا النوع يبكون عندما يعودون إلى منازلهم بعد انتهاء المناسبة الاجتماعية ويتكلمون مع أنفسهم ويرددون: ماذا كان سيضيره لو كانت الهدية أقل!

■ إذا ما قدمت هدية لوسط اجتماعى أعلى منك، هل لابد أن تكون مثلهم وتقدم هدية كأنك من وسطهم العالى، ستجيب ببساطة لا أستطيع، وإذا كنت ستقدم هدية لوسط اجتماعى أقل منك هل ستقدم له أقل شىء، ستجيب ببساطة لا، أنا وأنت نقدم المتاح لمستوانا الاجتماعى لا أعلى ولا أقل، لو كان لك قريب يهادى الناس بسيارة حديثة وفخمة، هل تستطيع أن تجارية فى هداياه للغير.

■ لو كان لك قريب فقير يهاديك بهدية بسيطة جدًا جدًا ماذا ستقول عنه، جزاه الله خيراً، اجتهد وجاملنى، ربنا يبارك فيه كلف نفسه ليسعدنى... وهكذا هديتك على قدر حالك دون إسراف أو تقتير.

نفسى أحج وأعتمر:

■ إنه الشوق البالغ إلى زيارة البيت الحرام.

■ إنه فرض نريد تأديته ولا نستطيع.

■ ألم تسمع قول النبى ﷺ: «تعجلوا إلى الحج فإن أحدكم لا يدرى ما يعرض له» [رواه أحمد فى المسند].

■ وقوله ﷺ: «من أراد الحج فليتعجل فإنه قد يمرضه المريض وتضل الضالة وتعرض الحاجة» [رواه ابن ماجه].

■ ألا تعرف أن الحج يهدم ما كان قبله ويطهرنا من الذنوب؟

■ ألا نعرف أن «الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة» [رواه البخارى].

■ ألا تعلم أن الحج هو جهاد المرأة، فعن عائشة رضى الله عنها قالت: قلت يا رسول الله، ألا نغزو ونجاهد معكم؟ قال: لكن أحسن الجهاد وأجمله الحج، حج مبرور» فقالت عائشة: «فلا أدع الحج بعد إذ سمعت هذا من رسول الله ﷺ» [رواه البخارى].

■ ألا تعلم أن الحج والعمرة ينفيان الفقر والذنوب؟ يقول النبى : «أديموا الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب كما ينفى الكير خبث الحديد» رواه الطبرانى .

■ كلما أرى الحجيج مسافرين أو عائدين أو أراهم يؤدون المناسك فى التليفزيون لا أملك نفسى وأظل أبكى ساعات طويلة وأدعو الله أن يرزقنى ويحقق أملى وأمنيتى .

■ نحن أسرة متوسطة وأقل من متوسطى الحال ، من الصعب علينا أن ندبر تكاليف رحلة الحج أو العمرة .

■ كل هذه الأسئلة والمشاعر الجميلة ندركها جميعًا ونحلم دائمًا بزيارة أنقى وأطهر بقاع الأرض ، ولكن إنه ضيق اليد عن تحقيق الحلم .

■ نعم حلم وليس هدف .

■ إنه حلم طالما أنه متوقف على أمنية ولم يتم تحويلها إلى خطة عمل قابلة للتنفيذ ولو بعد عشرات السنين .

إذن البداية :

■ وضع خطة عمل حقيقية بناء على الدخل الخاص بك حتى يتحول الهدف إلى واقع ملموس ، صاحب الحجيج بنيتك حتى تصاحبهم بجسدك ، حالت الحوائل الآن فصاحب الحجاج بقلبك ورافقهم فى أداء المناسك بروحك فإن لك مثل ثوابهم إن شاء الله ، وقد قال الرسول لأصحابه يومًا فى غزوة تبوك : «إن بالمدينة أقوامًا ما سرتم مسيرًا ولا قطعتم واديًا إلا كانوا معكم، قالوا : وهم بالمدينة؟ قال : وهم بالمدينة، حبسهم العذر» رواه البخارى .

■ اعرف أسعار الحج والعمرة الآن (أرخص الأماكن) وليس أعلاها سعرًا .

■ اعرف عن طريق الجمعيات الأهلية الخيرية الدينية وليس شركات السياحة .

■ اعرف عن طريق النقابات المهنية التابعة لتخصص زوجك أو زوجتك أو أحد أقاربك . فلديهم أسعار أقل من مثيلاتهم كما تتوافر للبعض منهم فرصة التقسيط

قبل وبعد أداء المناسك، وكلما كان العدد كبير انخفض السعر، اجتهد فى جمع المعلومات وستفاجأ بأسعار لم تكن تتخيلها وأقل من المتوقع، وابحث عن البرى والبحرى وليس الطيران.

■ ادخر جزءًا شهريًا بانتظام لمشروع العمرة والحج، وبعد سنوات قليلة ستجد الحلم حقيقة وأنت الآن فى طريقك لأداء المشاعر المقدسة.

■ حتى لا تتكرر مشكلتك فى أولادك علمهم الادخار منذ الصغر لنفس المشروع حتى إذا ما بلغوا سن الاعتماد على الذات تكون بداية حياتهم العملية عمرة للبيت الحرام وليس نزهة أو سياحة إلى أوروبا.

أولادى فى مرحلة المراهقة كيف التعامل.. وما المخرج؟

من المعروف أن الإنسان يمر بمراحل عمرية مختلفة لها أثرها فى حياته، والمراهقة هى فترة لها أثرها البالغ فى إعداد الشخص لباقى حياته وهى من أنسب الفترات العمرية للتكوين التربوى للفرد، ولأهمية هذه المرحلة العمرية يشير:

- القرآن لها مثل: ﴿ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى ﴾ [الكهف: ١٣] فهؤلاء أصحاب الكهف فتية، قلوبهم ثابتة راسخة مطمئنة إلى الحق الذى عرفت، معتزة بالإيمان الذى اختارت قاموا بعزم وثبات وقالوا ربنا رب السموات والأرض لن نشرك معه أحد.
- ومثل آخر سيدنا إبراهيم عليه السلام حين حطم الأصنام وجعلها جذاذًا ماذا قالوا عنه: ﴿ قَالُوا سَمِعْنَا فَتًى يَذْكُرُهُمْ يُقَالُ لَهُ إِبْرَاهِيمُ ﴾ [الأنبياء: ٦٠] أى شاب صغير السن ولكنه راشد استنكر عبادة الأصنام وحطمها.
- وفى السيرة النبوية والتاريخ الإسلامى تجد صحابة وأتباع وصالحين فى قائمة الأمجاد وهم فى سن المراهقة فماذا كان عُمْر:
  - على بن أبى طالب حين نام مكان النبى فى الهجرة؟ ١٦ عامًا.
  - أسامة بن زيد حين قاد جيشًا لمحاربة الروم؟ ١٧ عامًا.
  - الأرقم بن أبى الأرقم حين استضاف المسلمين فى بيته فى بداية الدعوة؟ ١٧ عامًا.
  - عبد الله بن عباس حين قرر الإقبال على العلم؟ ١٥ عامًا.
  - الزبير بن العوام حين شارك فى الغزوات مع الرسول؟ ١٨ عامًا.
  - محمد الفاتح حين خطى خطوات فتح القسطنطينية؟ ١٧ عامًا.
  - غلام أصحاب الأخدود حين قدم التضحية الغالية لله؟ ١٥ عامًا.

وغيرهم الكثير فى التاريخ الحديث فالتقدم يحدث فى هذا العمر وفى هذه المرحلة حيث يكون الفرد لديه من الجاهزية أن يتواجد ويتقدم لو أحسن التربية والاستثمار .

ولذا فإن :

مرحلة المراهقة مرحلة يتحدد فيها بشكل كبير عدد كبير من الصفات والخصائص الخاصة بالفرد من طباع ومفاهيم ولذا فهى من أهم مراحل حياة الفرد سلبًا أم إيجابًا .



- ينمو الجسم والعقل والانفعالات .
- تقبل التغيرات التى تحدث للنمو الجسمى والفسيولوجى .
- تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للحياة .
- تكوين علاقات جديدة مع رفاق السن .
- تقبل المسئولية الاجتماعية وامتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات .
- محاولة اختيار مهنة والاستعداد لها جسميًا وعقليًا وانفعاليًا واجتماعيًا .
- معرفة السلوك الاجتماعى المعيارى المقبول لدى المجتمع الذى يحيون فيه .

ولذا فإن مراحل النمو فى فترة المراهقة ثلاث مراحل (قد تطول وتقصر حسب المجتمعات) وهى:

١- مرحلة المراهقة الأولى (١١- ١٤ عامًا) وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .

٢- مرحلة المراهقة الوسطى (١٤ -١٨ عامًا) وهى مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .

٣- مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢١ عامًا) حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسان راشد بالمظهر والتصرفات .

ويمر المراهق بمظاهر متعددة فيها، ففى جانب:

أ- النمو الجسمى (الفسيولوجى) :

◆ فى مرحلة المراهقة الأولى يكون النمو فيها سريعًا خاصة فى سن ١٢ - ١٤ عند البنين، ولدى البنات تختلف حسب الفروق الفردية ويتغير شكل الوجه وتزال ملامح الطفولة ويزيد الطول زيادة سريعة كما يزداد الوزن نتيجة نمو العضلات والعظام.

◆ فى مرحلة المراهقة الوسطى تقل سرعة النمو الجسمى نسبيًا وتزداد الحواس دقة وإرهافًا وينمو لديه الإحساس بجسمه نتيجة النمو السريع ويكثر اهتمامه به مع كونه يكون حساسًا للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسدية الملحوظة.

◆ فى مرحلة المراهقة المتأخرة يصل معظم النمو إلى وضع الاستقرار والتغيرات فى الطول تكون طفيفة كما يستقر الوزن وملامح الوجه.

وعلى وجه العموم فى النمو الجسمى نجد:

- تغيرات فى ساعات النوم.
- تزداد الشهية إلى الطعام نسبيًا.
- يحدث البلوغ الجنسى والذى يختلف توقيته من فرد لآخر والبنات قبل البنين والاختلاف هنا يكون بسبب عوامل التغذية والغدد المختلفة والمناخ والهرمونات وغيرها.
- الدخول إلى حيز الشباب والحيوية فيدخل المراهق مرحلة القوة والمغامرة بدلاً من الطفولة والاستضعاف والقدرة على بذل الجهد والاستعداد لإخراج المواهب والطاقات مع الخجل من مواجهة التغيرات الجسدية لإحساسه بأن الناس ينظرون إليه بسخرية واستغراب، مما يجعل البعض منهم يتجنب معاملة الناس بقدر ما يستطيع والانطواء والعزلة النسبية والخجل هنا يكون من الصوت والطول والنحافة.

ولذا مطلوب هنا:

- مزيد من استكمال التنشئة على القيم الدينية والأخلاقية .
- رعاية قدرات وطاقات المراهق وتوظيفها فى الطريق الصحيح .
- ملء فراغ المراهق بأعمال نافعة خاصة فى الرياضة .
- إشعاره بدوره وقدره فى الحياة .
- توفير القدوة الصالحة التى تمثل البطولة الحقيقية والشجاعة والمغامرة النافعة والصحيحة .
- عدم السخرية أو الاستهزاء بجسده ولا التغيرات الحادثة له أو حتى التعليقات العابرة .
- العناية المناسبة بالتغذية وفترات النوم .
- العناية والرعاية بشرح مظاهر النمو الجسمى بطريقة مناسبة حتى لا يحدث له ارتباك، وبأن هذا من إعجاز الله عز وجل فى خلق الإنسان .
- العناية وتقديم التوعية الصحية خاصة النظافة العامة والشخصية .
- الاتفاق معًا (الوالد والوالدة) على طريقة وأسلوب الكلام والتوعية الجنسية التى من المناسب أن يتعرف عليها المراهق حسب سنه دون التكتم لإزالة التوتر والخوف وحمايته من الانحرافات السلوكية التى من الممكن أن يطلع عليها من الأصدقاء، شبكة الإنترنت، . . . فى إطار من الأدب وحفظ القيم والتعاليم الإسلامية، على أن يعتنى الأب بالأولاد والأم تتولى مسئولية البنات .
- الرجوع إلى كتب ومراجع علمية (ولو مراجع بسيطة) للتعرف على مظاهر النمو الجسمى لأولادهما وكيفية توصيل مفاهيم الطهارة والاحتلام وآداب التعامل بين الجنسين عما كان مسبقًا، فالبنت التى كان يلعبها أو يذاكر معها مسبقًا صارت آنسة يجب وضع حدود للتعامل معها عن ذى قبل .

ب- النمو الحركى :

- تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ومع ذلك يكون هناك ميل نسبى للخمول والكسل والتراخى إلى سن محدد ثم يصبح بعدها فردًا عاديًا .
- تكون حركات المراهق (خاصة البنين) غير دقيقة ويطلق عليه (سن الارتباك) فيكثر تعثر المراهق واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه والسبب هنا هو طفرة النمو التى تجعل النمو الجسمى غير متسق مع اختلاف أبعاد الجسم، وليس هذا وحسب، وإنما أيضًا شعور داخلى بأنه أصبح كبيرًا (ومن حوله يذكرون ذلك ويتوقعون منه تحمل المسئولية) مما يزيد من ارتباكه .

جـ- النمو العقلى :

تعتبر المراهقة هى الفترة النهائية للنمو العقلى حيث يزداد:

- الذكاء .
- التحصيل .
- الانتباه و الإدراك للمشكلات . وهذا يحدث فى بداية مرحلة المراهقة ثم تبدأ فى الاستقرار فى نهايتها .
- كما ينمو التذكر معتمدًا على الفهم والاستنتاج للعلاقات والقدرة على الاستدعاء وتقوى الذاكرة وتزداد القدرة على التخيل والميل إلى الرسم ونظم الشعر والكتابة الأدبية .
- كما تنمو أيضًا القدرة على تكوين التصميمات الدقيقة وفهم الأفكار والتعميم والأفكار العامة .
- كما يزداد الاهتمام لمطالعة كل ما هو جديد واتساع الاهتمامات المعرفية مثل : زيادة الحصيلة اللغوية، وتعلم اللغات الأجنبية واستخدام مصطلحات الكبار والميل إلى المناظرات وانتقاد الغير (خاصة من الأولاد)، الانتقاد هنا يمكن تحويله

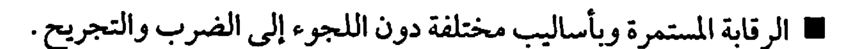
إلى إيجابى للذات لو أحسن استثماره وإلا سيتحول إلى إعجاب بالنفس وتصيد الأخطاء مع التلاعب بالألفاظ .

والمشكلة هنا ستكون فى المدرسة وبداية المرحلة الجامعية حيث:

- الجانب النفسى للمراهق يؤثر على دراسته بشكل مباشر .
- الجانب الاقتصادى للأسرة والاجتماعى يؤثر على دراسته بشكل مباشر .
- يبدأ فى مخالفة النظم والقواعد المدرسية من حيث : الحضور والانصراف ، الزى الموحد للمدرسة ، التراخى فى تنفيذ الواجبات ، عدم احترام هيئة التدريس ، الهروب من المدرسة ، عدم حضور المحاضرات بالجامعة ، تشتت الذهن عند المذاكرة وقضاء بعض الأيام بغير استذكار ، فشل فى توزيع الجهد والوقت ، عدم الجلوس إلى المكتب لفترات طويلة نسبيًا .

ولذا يجب هنا:

فى فترة الدراسة:



- الرقابة المستمرة وبأساليب مختلفة دون اللجوء إلى الضرب والتجريح .
- محاولة تقسيم الوقت للمذاكرة والهوايات .

وفى فترة الإجازة الصيفية:

- زيادة الترفيه للمراهق وعدم إعطائه جرعة تعليمية دراسية إضافية عن المواد المقررة كالدروس الخصوصية للثانوية العامة فى الإجازة ، لأنه بعد فترة تضم إجازة الصيف مضافًا إليها مثليها من مدة الدراسة سيبدأ الإحساس بالملل وعدم الرغبة فى المذاكرة وهذا طبيعى للشخص الناضج فما بالك بالمراهق ، ففى الوقت المرجو فيه المذاكرة تقل الرغبة فيه .

■ زيادة اللعب (نعم اللعب . . على الرغم من كونه لم يعد طفلاً ولكنه أيضًا لم يصل بعد لمرحلة الشباب والنضج) كما أن اللعب سيفيده فى تجميع مزيد من الخبرات والعلاقات الاجتماعية هو فى احتياج إليها لعمل توازن نسبى فى تلك الفترة، ولكن أسلوب اللعب هو الذى يمكن تغييره إلى رحلات مثلا، ألعاب رياضية قوية، جمع طوابع، القراءة. . . وكلما زادت الألعاب مع الهوايات سوف تشبع الرغبات المكبوتة فى النفس لديه وتعطية فرصة لإثبات الذات وإشباع رغبة التملك وتوسيع المدارك.

د- النمو الانفعالى:

أى انفعالات الفرد فى مرحلة المراهقة ونموها وتغيراتها.

وتكون عنيفة نسبيًا وقد لا تتناسب مع أسبابها ومتغيراتها وتكون أيضًا غير ثابتة حيث يظهر عليها التذبذب والتناقض والسعى نحو الفطام النفسى عن الوالدين أو أى كبير له ويغلب على المراهق هنا:

■ الخجل.

■ الإحساس بالذنب.

■ الخوف.

■ اهتزاز الثقة بالنفس.

■ الخيال الخصب وأحلام اليقظة حيث الانتقال من عالم الواقع إلى عالم غير واقعى يكون هو البطل فيه، ويحقق فيه ما يحتاجه، أو بمعنى آخر يهرب فيه من المواقف التى لا يستريح فيها إلى عالم خاص به، وطالما هذه الأحلام فى الحدود العادية فلا مشكلة ستنتهى مع الزمن، ولكن إن أصبحت هى كل حياة المراهق وتعود على الهروب إليها بدلاً من مواجهة الحياة ستكون مشكلة لأنها ستؤدى إلى:

■ السلبية.

■ ضعف الشخصية.

■ إضاعة الوقت.

■ شعور بالاكتئاب والصدمة من الواقع .

وعند علاج هذا الأمر على الوالدين ب:

■ ملء فراغ المراهق بالأعمال الهادفة النافعة ، وأن تكون له رؤية ورسالة فى الحياة .

■ الإشارة غير المباشرة لخطورة أحلام اليقظة .

■ تدريب المراهق على حل مشكلاته بواقعية ومناقشته فى طرق الحل .

■ النصح غير المباشر من التناقض الانفعالى وبأنه مرحلة ستمر مع الزمن .

■ إعطائه الفرص للمعاملة كالكبار .

■ السعى نحو الفطام النفسى له ، أى بتحرره من الأسر النفسى للأسرة ، أو تخليصه من السلطة والقيود التى كان معتاداً عليها فى طفولته والأضواء التى كانت مسلطة عليه ، فيصبح حراً فى اختيار قراره ووجهة نظره وترك الاعتماد الكلى على أحد أو كلا الوالدين مثال ذلك : ذهابه بمفرده لشراء ملابسه أو اتخاذ قرار بالاعتكاف فى المسجد فى رمضان وإن كان الوالد معه فى نفس المسجد له أن يعتكف بمسجد آخر إن أراد ، السفر فى رحلات جماعية مع أصدقاء ثقات ، وكل هذا ليس معناه تحدى سلطة الوالدين وإنما لبداية الاعتماد على الذات حتى لا ينعزل عن والديه وتحدث داخله ثورة نفسية بين الطفولة والشباب ، لن تظهر آثار هذا الفطام من عدمه إلا فى مرحلة خريف العمر فتحدث مشكلات عائلية جديدة ، ولكنه الآن بينه وبين زوجته فيبدأ بالتمرد والاندفاع والأنانية فى سن متأخرة .

■ البعد عن الأمور التى تجعل المراهق يكره والديه مثل :

- التأنيب المستمر والمباشر .
- انتقاد العادات الشخصية له .
- مقارنته بأحد الإخوة ودعوته إلى التشبه به خاصة لو كانت بنتًا .
- إكراهه على تناول طعام معين لا يحبه .

- التدخل فى الشئون المالية .
- التدخل فى اختيار المهنة ومتابعة الدراسة متابعة بوليسية .

هـ- النمو الاجتماعى :

وهو علاقة المراهق بالمجتمع المحيط به وتوافقه معه من بداية مرحلة المراهقة ، فهذه الفترة هى فترة تلقى وإدخال وتأكيد تعلم القيم والمعايير الاجتماعية من خلال أشخاص ذوى تأثير فى حياة المراهق مثل : الوالدين ، المدرس فى المدرسة ، المقربين إليه ، من الثقافة العامة ، حتى تنمى (المعايير) والأسس وتستقر .

وسوف تجد المراهق فى هذه الفترة:

- يتسع نطاق الاتصالات الشخصية الخاصة به فيميل إلى الأحاديث المطولة والمباشرة مع الغير محاولة منه لإثراء معلوماته وثقافته .
- يُظهر الاهتمام بالمظهر الشخصى له كما يختار الملابس والألوان الزاهية اللافتة للنظر والموديلات الحديثة .
- يتجه إلى النزعة الخاصة بالاستقلال الاجتماعى والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، والميل إلى تحمل المسئولية الاجتماعية مع المحافظة على مجموعة أو(شلة) أو أصدقاء ينتمى إليهم ويتفانى فى تقديم الخدمات لهم .
- يميل إلى الزعامة وخاصة لمن يتميز بقوة الشخصية ، وقد تكون الزعامة اجتماعية ، عقلية ، رياضية .
- يميل إلى التجمعات التى تتوافق معه فى الميول ويكملون نواحى القوة والضعف لديه ، ويكون الولاء لهم أعلى من أى شىء آخر ، ولا يقبل أن يوجه أو يتلقى أوامر من أحد أمامهم خاصه لو كان الأمر أو النهى من أحد الوالدين .
- يُكثر الكلام عن المدرسة والنشاط والمواعيد والطموح والرحلات والحياة .

ولذا فإن على الوالدين هنا:

- مراعاة أنه لن يقبل النصيحة بسهولة منهم، ولابد من التوجيه عن طريق المناقشة الموضوعية خاصة فيما يخص الأصدقاء واختيارهم.
- عدم دفع المراهق إلى أن يصبح صورة طبق الأصل من نماذج الوالدين.
- عدم دفع المراهق بتحديد ماذا يقول وماذا يلبس وماذا يحب وماذا يكره ومن يصادق..
- كل ذلك حتى لا يصل إلى حالة من الموت الاجتماعى، والموت الاجتماعى هو وضع المراهق فى إطار الأوامر والنواهى وعدم إعطائه الحرية الذاتية بالحوار والمناقشة، فإن حدث يصبح المراهق شخص ضعيف لا يستطيع تحمل المسئولية والتقدم فى الحياة وما يستتبع ذلك من أضرار.
- تشجيع تحمل المسئولية لاكتساب مزيد من الخبرات الحياتية وممارسة الأنشطة الاجتماعية.
- مراعاة أن يكون الوالدان قدوة صالحة فى كل التصرفات حتى يضمنا أن يستمع لجزء من نصائحهما.

و- النمو الجنسى:

وهو نمو الشعور بالميل والدافع الجنسى وما يتعلق به، فيظهر الفضول الجنسى للتعرف على حقيقة الحياة الجنسية، وقراءات حول الجنس، وتلهف حول السلوك الجنسى ويظهر ذلك فى خلوات المراهق وجلساته المغلقة ويزداد الاهتمام بالطبع بالطرف الآخر، وقد تظهر بعض الانحرافات السلوكية غير الشرعية مثل الالتقاء والمحادثات وغيرها.

ولذا على الوالدين:

- ضبط أمور الجنس على الشرع الحنيف، وضبط السلوك تجاه الطرف الآخر وفق الأخلاقيات والأوامر الدينية.

- غرس الاعتقادات الفطرية السليمة بأن الاستقامة طريق النجاح وأن العلاقة الجنسية السليمة لا تكون إلا من خلال الحياة الزوجية .
- تزويد المراهق بطرق غير مباشرة حول الاختيار الصحيح للزوجة وقيم ومبادئ الحياة الزوجية على أسس دينية سليمة صحيحة .
- مناقشة موضوعية وصريحة إن أحب فى بعض الموضوعات أو تزويده ببعض الكتب التى تناقش هذه الموضوعات من وجهة النظر الإسلامية وحسب السن ودرجة الانفتاح أو المرجو توصيله للمراهق .

ل- النمو الدينى والأخلاقى :

لو أحسن التربية فى الطفولة ومراعاتها حتى يدخل مرحلة المراهقة ستجد نموًا طبيعيًا فى الدين والأخلاق لدى المراهق فتجد :

- يقظة دينية عامة وإقبال على شعائر الدين .
- اتجاه إلى الله بسبب دافع داخلى ينمو وينضج .
- عند البعض مرحلة زمنية بسيطة من التشكك فى الأمور الغيبية والعقائدية سرعان ما تنتهى ويعود إلى الفطرة السليمة .

وكلما كان النمو والرشد الدينى عاليًا والتمسك بالقيم مرتفعًا كلما عبر المراهق مع والديه هذه المرحلة بأقل قدر من الخسائر مثل : ارتفاع بعض الصوت أحيانًا ، سلوك جنسى بسيط بالطرف الآخر ، معارضة لبعض آراء الوالدين أحيانًا ، مخالفة فى وجهات نظر لبعض الثوابت .

وعلى الوالدين هنا:

- زيادة دور المسجد فى حياة المراهق لمساعدة الوالدين ومساعدته على التحلى بالقيم والمبادئ الدينية .
- زيادة الروح الدينية فى المنزل لتحريك السلورك الإنسانى والشخصى نحو الالتزام والخوف من الله .

◀ توفير حد أدنى من الثقافة والمبادئ الدينية للمراهق مثل :

- التوسط والاعتدال .
- حب العمل والجد .
- الإشباع الحلال .
- التعاون على البر والتقوى .
- إقرار من مبدأ الثواب والعقاب .
- ربط المراهق بقدوات دينية لها ثقافتها ومرونتها الحياتية .
- اقتناء الكتب الدينية الرئيسية وكذلك الجديدة التى تخاطب فكر المراهق وللدعاة الذين يفضلهم هو لا الأب والأم .
- التعويد على ارتياد المساجد وأماكن الطاعات مثل دور الأيتام، خدمة الأرامل والمساكين، توزيع الصدقات على الفقراء والمحتاجين، ويفضل أن يكون الوالدان قدوة فى هذا .

وعن عبد الله بن مسعود أنه قال : «حافظوا على أولادكم فى الصلاة وعلموهم الخير فإنما الخير عادة» .

ولتقليل حدة الفروق بين الجانبين (الوالدين والمراهق) ولمزيد من التقارب بين الطرفين يجب مصادقة ابنك المراهق من خلال:

- ملاحظة حسنات ابنك وإخباره بها كل يوم مثل : تعجبنى طريقة ضحكك، أنت رجل بمعنى الكلمة فى مواقفك مع أصدقائك، حنانك فى تعاملك مع أخواتك أكثر من الأم، . . . . . .
- دعه كل فترة يكون هو الأستاذ وأنت التلميذ، دعه يشاركك أو يعلمك شيئًا جديدًا وعبر عن سعادتك لذلك .
- إذا ذهب لمدرس طلبًا للمساعدة فى مادة ما أو لحل مشكلة دراسية ما حيى فيه تعدد وسائله فى حل مشكلاته .

- أظهر إعجابك بمغامراته فى رحلة ما، فى مباراة كرة قدم، فى اعتكاف شهر رمضان، فى ذهابها إلى معرض الكتاب مع صديقاتها، . . . .
- اخرجا معًا لممارسة رياضة ما أو التدريب على لعبة ما أو الجرى وتسابقا سويا.
- اذهبا معًا لزيارة إلى حدائق خضراء أو حتى حديقة الحيوان أو أماكن تاريخية.
- حاولا مشاهدة برنامج ما سويًا.
- قص له أشياء مضحكة عن نفسك حين كنت فى سنه.
- احترم خصوصياته [غرفة نومه، شنطة المدرسة، الملابس التى يرتديها لا تفشتها وتعلمه بذلك باحثًا عن آثار التدخين، . . .].
- تقبل التغيرات المزاجية السريعة له.
- استمع له كثيرًا كما يستمع هو إليك من سنوات.
- اعمل على وضع خطة مستقبلية لحياته واجعله يختبر قدراته فى المجال الذى يريد أن يتخصص فيه، وناقش معه الإمكانيات المادية للالتحاق بالدراسة التى يريدها، وحاول أن توفر له فرصة للتدريب أو حتى التطوع للعمل فى المجال الذى يريد أن يعمل فيه فى المستقبل.
- كن أنت القدوة والنموذج الذى يقتدى به ابنك فعندما:
- تحتفظ بوعودك وتفعل ما قلت إنك ستفعله سيرى الأمانة والمصداقية.
- تملك الشجاعة الأدبية لتفعل الصواب سيثق بك ويحترمك.
- تظل صلبًا فى احتمالك للاختلاف بينك وبين الآخرين فأنت تمثل له القدوة على قبول هذا الاختلاف.
- تكون متسقًا فى اختياراتك فأنت تظهر له معنى القوة والصلابة.
- تظهر تعاطفًا مع مراهقين آخرين فهو يرى فيك قيمة الرأفة.
- تسرع بالتسامح فإنه يسمع منك صوت التعاطف.

- تحترم القوانين والقواعد فإنك تمثل له الوطنية وحب الوطن.

- ركز فيما يقوله بدلا من التركيز فيما تشعر به أنت.

- بث الأمل باستمرار فيه وبكلمات مشجعة مثل: أنت تسير في الاتجاه السليم، غدًا سيكون أفضل إن شاء الله، مهما حدث من سوء فالأمور تتغير من يوم الآخر.

- كلما تحدث مشكلة احرص دائمًا على رأب الصدع من جانبك من خلال:

- التسامح والتنازل وأن تدع الأمر يمر.

- الثقة المتبادلة.

- الشكر والتقدير لما يفعله.

- التقدير لقيمته.

- الاعتذار إن أخطأت.

- الوصول إلى حل وسط عند الاختلاف: المهم هو التوافق وليس الصراع.

- إذا تحدثما معًا:

■ اجلس على نفس المستوى مع ابنك فلا يعلو أى منكما على الآخر.

■ أظهر على وجهك انطباعًا بأنك سوف تتعامل بحكمة مع أى شيء يقوله.

■ انظر إلى عينيه عندما يتحدث واحتفظ بهدوئك وانتباهك.

■ قدم له الصورة كما فهمتها ودعه يصحح لك أى سوء فهم.

■ تجنب الافتراضات إذا لم تفهم.

■ استخدم العبارات ذات النهايات المفتوحة، مثل: هل يمكنك أن تقول لى أكثر عن هذا الأمر؟

■ قدم النصيحة بعد أن يكون قد انتهى تمامًا مما يقول.

■ فكرا معًا لإيجاد حلول لكل موقف.

■ إذا اتخذ قرارًا غير سليم «مثل تأجيل دخول الامتحان هذا العام»:

■ عبر عن قلقك دون أن تبدأ بالكلام بكلمة «أنت».

■ اجعل الرسالة واضحة ومباشرة.

■ اسأل عما يمكنه قوله أو فعله لتجنب حدوث هذا الأمر مرة ثانية.

■ عليك أن تبدو واثقًا من نفسك أثناء النظر فى عينيه.

■ اظهر تعجبًا من اتخاذه لهذا القرار.

■ احتفظ بأسرار ابنك.

■ افتح بابًا للمرح، المراهق يمتلك حسًا قويًا للمرح والدعابة، كما أنه كلما ضحك ترتفع نسبة الإندروفين مما يساعد على ضبط مزاجه ويقويه ليتحمل الإحساس بالإجهاد، كما تزداد قدرته على التركيز، لذا اعتبر المرح والفكاهة جزءًا من الصحة النفسية للمراهق.

■ خذ إجازة من العمل لتقضى له مهمة طلبها منك.

■ إذا دعاك وحاول التقرب إليك فعليك التوقف عما تفعل والاستجابة لدعوته وحديثه.

■ اذهب إليه وقبله قبلة قبل نومه (ولا تنس أن تستأذن وتقرع الباب قبل الدخول) وأكد على تقبيله عندما يعود من الخارج، وإذا كان فى غير أحواله العادية أو حزينًا اسأله: «هل تريد أن أضمك إلى؟».

■ إذا كان سيقود السيارة فعليه أن يعتاد تنظيفها وأن يملء السيارة بالوقود ويعتنى بها وعليه أيضًا تحمل نفقات أى تلف يتسبب فيه حتى تنمى لديه إحساس قوى بالمسئولية.

■ احضر بعض المناسبات التى يشترك فيها أصدقاء ابنك حتى ولم يشترك هو شخصًا فيها.

■ عانقه وقم بتحيته أمام الجميع.

■ دعه يذهب لأماكن أو لأشخاص يعطيهم هو وبيديه الصدقة والزكاة.

هناك كلمات لا ينبغي لك استخدامها في حالة:

- الغضب مثل: اهدأ، انني مشغول، غبي، أنت أحمق، إنك في مشكلة، انتظر حتى أخبرك، لا تفعلها، دعني أخبرك.

- القلق مثل: لا تزعجني بمشكلاتك فلدي ما يكفيني، لا تقاطعني فأنا أعرف الأفضل، أنت كبير بما تكفي لتعرف أكثر، يا له من شيء تافه ذلك الذي أقلقك، لا وقت لدي أبدًا للحديث معك اليوم، غدًا سيكون مناسب لي، إنك تجعل من الحبة قبة.

- المظهر السيىء مثل: تافه، قبيح، رائحتك لا تطاق، نتن، لن تخرج بهذا المظهر، لو كنت ترى أن مظهرك جيد بهذا الشكل فأنت مجنون.

- الموقف سيئ مثل: يا لك من فاشل، مما يؤسف له أنك ابني، أنت بارع في السيىء فقط عديم الموهبة، مدلل، غبي، متهرب، أناني، فاسد، غير راض عن أي شيء نفعله لك، سينتهي بك الحال إلى السجن، لن تكبر أبدًا، ستكون وسنكون نحن من يعاني أما أنت فلست معنا، أنت جبان، ضعيف، لا أصدقك، أنت المخطئ.

- مستقبل الدراسة والمهنة: غير ناضج، كسول، لا أمل، نصيحتي لك، غبي، لن ننفق أموالاً نحن في حاجة إليها على دراسة لا تواظب عليها، الشارع أولى بك، فلنحافظ على الأموال التي ننفقها عليك لإخوانك الناجحين وليسوا أمثالك فشلين، أنت شخص عديم القيمة، أنت تضيع حياتك.

- قيادة السيارة مثل: لا تقود سيارتي فهي مرتفعة الثمن، لن تقود إلا عندما تمتلك سيارتك الخاصة، أنا لا أثق باستعمالك لأي شيء يخصني، أعطني سبب واحد يجعلني أثق بك، لا أريد أن أعرف السبب الذي يجعلك تحتاج سيارتي، مهمل، متهور، أرعن، سيارتي تهمني أكثر منك.

- **الاختيار واتخاذ القرار:** ليس القرار قرارك، لا تكن غبيًا فليس باستطاعتك ذلك، لو أسأت الاختيار ستقع مشكلة كبيرة، أنت لا تفهم الموقف، أنت دائمًا تسيء الاختيار، أنت غير ناضج، اختيار غبي، طائش، أنت لا تعرف ما هو أصلح لك، أنت وشأنك.

- **الاتصال والتواصل معه مثل:** اصمت واستمع إلى، عليك بالجلوس هاهنا والإصغاء إلى وأنا أتحدث، لا يهمني ما ستقوله، عندما تكبر ستدرك أنني على حق، لا تتحدث أبدًا بهذه الطريقة، أنت أصغر من أن تعرف ما هو مناسب، أنت عار على، لن أسمح لأحد من أبنائي أن يقول أو يفعل ذلك، لا تتفوه بالمزيد، أنا أبوك وخبرتي تجعلني أعرف ما هو أفضل لك، ما تقوله سخافة.

- **المنافسة في الدراسة أو اللعب... مثل:** الفشل غير مقبول، المهم أن تفوز لا كيفية لعبك، الفاشل لا يستحق الحياة، لن أحب فاشلاً، أنت عار على، لست جيدًا بما فيه الكفاية، لن تنجح على كل حال، إنك تعرض نفسك للفشل فحسب، لست كفؤًا لأن تقوم بهذا، ليست لديك الشجاعة لأن تحاول، إن الحياة ستخذلك، لا توجد لديك القدرة، ليس لديك الذكاء.

- **النقد مثل:** لا يعجبني سلوكك، أصدقاءك، لغتك، ملابسك، موقفك، ذوقك، ليس لديك ذوق، إذا لم تتغير سأقطع عنك المصروف وأسحب مفاتيح السيارة والمنزل.

- **الخوف مثل:** لا تكن سخيفًا فما من شيء يستحق خوفك، انضج أو تصرف كالكبار، أما زلت طفلاً جبانًا، لا تنطق مرة أخرى بمثل هذه الترهات، إليك ما ينبغي عليك القيام به، لا أساس له من الصحة، لا يمكنني تصديقه، أتخاف من شيء كهذا، لماذا لا تبكي أيضًا.

- **البكاء مثل:** الأولاد لا يبكون، لا تبك هكذا كما لو كنت بنتًا، لا تبالغ هكذا في الموقف، لا يهمني الموقف المهم أن تكون رجلاً، احتفظ بمشاعرك داخلك، لا يوجد ما يستحق منك هذا، لا تضايقني بهذه التوافه، كن رجلاً.

- استخدام النقود مثل: ليس مسموحًا لك بشراء ذلك الشيء، أنا الذى يعطى المال وأنا الذى أخبرك بوجوه إنفاقه وسوف تلتزم بذلك حتمًا، أنت لا تحسن التصرف فى الأمور المالية بما يكفى، لن أسمح لك بشراء ما تريد، الادخار مضيعة للوقت، لقد أصبحت كبيرًا على المصروف، مسرف، طماع للغاية.
- المرح والضحك مثل: يجب أن تتعامل مع الحياة بجد أكثر، عليك أن تبكى لا تضحك، هذه مسألة لا تستدعى الضحك، إياك أن تجرؤ وتضحك على هذا الموقف ثانية، أنا لا أضحك أبدًا على مثل ذلك الأمر، لا تضحك، الحياة ليست مزحة. . .

الفصل الرابع

اختبر صحة بيتك النفسية

- افحص حياتك.
- اختبار السيطرة: قواعدى أم قواعدك.
- اختبار التخطيط الاقتصادى عند شراء الطعام.
- اختبار قوة ردود أفعالك.
- اختبار الحياة الزوجية السعيدة.
- اختبار الزوج والزوجة المثالية.
- اختبار التواصل بين الوالدين والمراهقين.
- اختبار التوتر فى المنزل.

افحص حياتك

- كيف تعرف أنك شخص ناجح فى حياتك الأسرية؟

. . . .

. . . .

. . . .

- ما معنى النجاح فى الحياة الأسرية؟

. . . .

. . . .

. . . .

- هل أنت مستعد لأن تضحى من أجل الطرف الآخر لتعيشا معًا حياة سعيدة؟

إن كانت الإجابة (لا) لا تزعج نفسك فى متـابعة الباقى، وإن كانت الإجابة بـ (نعم) فهل أنت مستعد لأن:

- تمدح شريك حياتك وتمنحه باستمرار جرعات متزايدة من الحنان والثقة؟
- تقول وبشكل مستمر عبارتى : من فضلك، شكرًا لك؟
- تتعامل بحب خالص ودون حدود مع الطرف الآخر؟
- تستمع إلى الطرف الآخر وأنت مجهد متعب غضبان من الآخرين فى حياتك؟
- تخطط مع الطرف الآخر لمستقبلكما المشترك وبدون أنانية أو سيطرة؟
- تحتوى أى مشكلة تحدث بينكما ولا تتوسع فيها من جانبك أو تزيد وأن تعتذر إن لزم الأمر؟

- ماذا فعلت خلال السنة الأخيرة لتحسن من العلاقة بين الطرف الآخر وبينك؟

. . . .

. . . .

- ماذا فعلت خلال الشهر الأخير لتحسن من العلاقة بين الطرف الآخر وبينك؟

. . . .

. . . .

- ماذا فعلت الأمس واليوم لتحسين علاقتك مع الطرف الآخر وزيادة جودة حياتكما الزوجية معًا؟

. . . .

. . . .

- إذا كان الذى يحرك البشر حاجات إنسانية محددة متدرجة هى:

الأولى: حاجات أساسية حيوية: المأكل والمشرب والنوم. . . حاجات تضمن بقاء الفرد على قيد الحياة.

الثانية: الحاجة للأمان: حيث الحماية للحياة الشخصية والسلامة الاجتماعية والضمان المادى.

الثالثة: الحاجات العاطفية: حيث اشتياق المرء الدائم نحو الحب وأن يكون محبوبًا فعلاً من ناحية وأنه مستعد بالفعل لأن يحب من ناحية أخرى.

الرابعة: حاجات تحقيق الذات: حيث التشجيع والتحفيز والاهتمام وأداء أفضل ما لديه والشعور بالفخر والاعتزاز بما قام به كزوج/ زوجة، كأب/ أم.

هذه الحاجات تبدأ بالأولى وصولاً للرابعة تدريجيًا فالفرد الجائع أو المتعب لا يفكر مطلقًا فى الحاجة للأمان أو العواطف، كل حاجة من الحاجات السابقة هى أحد أقوى الدوافع النفسية المحركة فى حياة الإنسان.

والسؤال:

- ما هى حاجاتك التى تحتاج إليها الآن؟

. . . .

- ما هى حاجات شريك حياتك منك فى رأيك؟

. . . .

. . . .

- وما الذى تحتاجه أنت من شريك حياتك؟

. . . .

. . . .

- كيف لكما أن تحددا احتياجاتكما معًا وتحققاها معًا (كل طرف للآخر)؟

. . . .

. . . .

- ما هى آخر مشكلة كبيرة فشلتم فى حلها بسهولة؟

. . . .

. . . .

- لماذا لم تتجاوزها بسهولة مثل أى مشكلة بسيطة مرت بكما؟

. . . .

. . . .

- لماذا وجهات النظر كانت متباعدة؟

هل: لأن الخلاف أكبر من حبكما؟

لأن هناك طرف لم يكن على استعداد لتجاوز المشكلة؟

لأن أحدكما (أو كليكما) لم يعد يراعى عواطف أو حاجات الآخر؟

لأن أحدكما (أو كليكما) قد فقد معنى الحب الذى كان من قبل لديه تجاه الآخر؟

هل : لأن الأحوال المادية لكما كان لها تأثير على حل المشكلة :

هل : ....

هل : ....

هل : ....

هل : ....

- ماذا فعلت (والطرف الآخر معك) لتتجنبا وقوع نفس الخلاف مرة أخرى؟

....

....

- ما الذى عملت (أو الطرف الآخر معك) على تغييره؟

....

....

- ما الذى تفعلاه الآن وبشكل أفضل؟

....

....

- ماذا تعرف عن شريك حياتك؟

◀ **هل تعرف كل المصاعب التى يواجهها فى:** عمله، تربية الأولاد، المذاكرة للأولاد، شئون المنزل وإدارته، . . .

- هل تعرف آخر إزعاج حدث له مؤخرًا من: رئيس له فى العمل أو زميل، مكالمة هاتفية مزعجة، احتكاك مع أحد الجيران، حادث بسيط له عند عودته للمنزل، . . .
- هل تعرف أحلام حياته: الانتهاء من دراسة عليا، شراء منزل فسيح، سيارة. . .
- هل تعرف مدى التزامه دينيًا والمواظبة على أداء الشعائر الدينية كاملة.
- هل تعرف أسماء من لا يحبهم كثيرًا من أقاربه: أخ/ أخت/ زوجة أخ/ . . . .
- هل تعرف تجارب طفولته الصعبة التى مر بها: عمل وهو طفل، أب قاس فى المعاملة، . . .
- هل تعرف الأشياء المفضلة له: وجبة غذائية، لون مفضل، كتاب. . .، كاتب، . . .
- هل تعرف الطرف الآخر فى عمله: الزوج يساعد قدر استطاعته فى أعمال المنزل، الزوجة تساعد زوجها فى عمله قدر فهمها فيه، . . .

إن أجبت بـ (نعم) عن الأسئلة السابقة فهذا يعنى أنك صديق لشريك حياتك وهذا يعنى أنه يمكن أن تبنيا معًا حياة زوجية سعيدة لبيت سعيد.

- ما هى خطتك لتعرف المزيد عن شريك حياتك؟

. . . .

. . . .

- ما هو هدفكما المشترك الذى تسعيان لتحقيقه؟

- إتمام رسالة الماجستير أو الدكتوراه فى التخصص.
- التخطيط لإرسال أولادكما للدراسة فى الخارج.
- شراء منزل جديد فسيح يلبى رغبات كل من فى الأسرة.
- شراء سيارة جديدة تلبى احتياجات الأسرة.

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

- هل خططتما معًا لهذا المستقبل المشترك؟

(إن كانت الإجابة بـ: لا) لماذا لم تخططا معًا؟

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

- كيف ستخططان معًا لعمل قادم مشترك؟

. . . .

. . . .

- ما الذى يعجبك فى الطرف الآخر؟

. . . .

. . . .

- ما الذى لا يعجبك فى الطرف الآخر؟

. . . .

. . . .

- كيف يمكنك التعديل فيما لا يعجبك؟

....

....

- كيف يمكنك التنازل عما لا يعجبك وتقبله كما هو دون تعديل؟

....

- كيف ستمدحه إن قام بالتغيير إلى ما تحب؟

....

....

- كيف ستتفاعل معه وتتعامل إن لم يقم بالتغيير إلى ما تحب وترغب؟

....

....

● أجرى باحثون من جامعة واشنطن تحت إشراف عالم النفس الأمريكى «جون غوتمان» دراسات حول سر الحياة الزوجية السعيدة، وخرجوا منها بنتيجة مفادها أن ثمة أربع سلوكيات تشكل فى أغلب الأحيان خطرًا على أية حياة زوجية وهى:

الأول: احتقار الطرف الآخر.

الثانى: الميل المستمر لانتقاد الطرف الآخر.

الثالث: الميل المستمر لأحد الطرفين للدفاع عن نفسه.

الرابع: التحصن المستمر من الطرف الآخر خوفًا منه.

وبالتالى ليس هناك قاعدة للتفاهم المشترك.

هل لديك (أولدى الطرف الآخر) أيًا من السلوكيات السابقة؟

إن كانت الإجابة بـ (نعم):

- ما هو السلوك الخطر على حياتك الزوجية؟

. . . .

. . . .

- ما هى -فى رأيك- أسباب نشوء هذا السلوك؟

هل من التربية الأسرية فى الصغر؟

هل ناتج عن حياته معك؟

هل ناتج عن الظروف الاقتصادية والاجتماعية المحيطة؟

هل. . . .

. . . .

- كيف -فى رأيك- يمكنكما معًا التخلص من هذا السلوك لتحيا حياة سعيدة؟

. . . .

. . . .

- هل تشعر بحب الطرف الآخر لك؟

نعم ( ) لا ( ).

الرجال يشعرون بحب زوجاتهم لهم حينما:

◆ يشعرون بإيمان زوجاتهم بقدراتهم.

◆ يشعرون بقبول زوجاتهم لهم.

◆ تمنحهم زوجاتهم اعترافهن بهم وتقديرهن لهم.

النساء يشعرن بحب أزواجهن لهن حينما:

◆ يهتم أزواجهن بسعادتهن فعلاً.

◆ يشعرن بتفهم أزواجهن لهن.

◆ يعاملهن أزواجهن بمنتهى الاحترام.

◆ يعلمْهن أزواجهن بمدى حبهم لهن ويرينهن ذلك فعلاً.

◆ ماذا ستفعل لتشعر الطرف الآخر بحبك له؟

الزوج للزوجة	الزوجة للزوج
. . . .	. . . .
. . . .	. . . .

إن مر الطرف الآخر بمشكلة:

◀ الزوج:

-مر بمرحلة بطالة لا يعمل

-يؤثر الانزواء والانطواء على نفسه

. . . .

. . . .

. . . .

◀ الزوجة:

-حزينة ومكتئبة جداً

- خلاف مع إحدى أخواتها المقربات إليها

. . . .

. . . .

ماذا ستفعل فى ظل قاعدة أساسية:



النساء يناقشن المشكلات والرجال يبحثون عن الحل



اختبار السيطرة: قواعدى أم قواعدك:

فيما يلى ثلاث قوائم أ، ب، ج، لكل بند ضع الدرجة (صفر) إذا كان الأمر لا ينطبق عليك تمامًا و(١) إذا كان ينطبق عليك أحيانًا، و(٢) إذا كان الأمر ينطبق عليك تمامًا ثم قم بجمع الدرجات الخاصة بكل قائمة:

القائمة (أ)	لا ينطبق تمامًا (صفر)	ينطبق أحيانًا (١)	ينطبق تمامًا (٢)	إجمالى
- إذا كان أخ أو قريب أو صديق يشعر بعدم السعادة فى منزله فإننى أوصيه بأن يقوم بنفس الشىء الذى أفعله كى ابتهج وأسعد. - أنا دائمًا فى علاقتى مع شريك عمرى واضح فى آرائى وأمين فيها. - أقدم نصيحتى ورأيى للمقربين لدى (أخ/ أخت/ قريب/ صديق) وقت الأزمات وأخبرهم بما أفعله إذا حدث وكنت فى نفس موقفهم. - أنا أعرف أسلوبى الشخصى وأنجذب نحو الآخرين الذين تنسجم اتجاهاتهم مع اتجاهاتى. - أؤيد الشعار الذى يقول: «عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به». - أغضب كثيرًا مع شريك حياتى إذا لم ينفذ ما اتفقنا عليه معًا حتى ولو كان أمرًا بسيطًا. -أعتقد أنه ينبغى أن نلتزم تمامًا برأى واحد فى الأشياء، ونظرًا لخبرتى يجب الرجوع إلىّ قبل اتخاذ أى قرار.				
المجموع النهائى لـ (أ)				
القائمة (ب)				
- التدخين خيار شخصى ويجب أن يتخذ الناس قراراتهم بحرية.				

- ليس من العدل أن أفرض أرائى على الغير. - إذا كان لدى اهتمامات تختلف عن اهتمامات شريك حياتى فإننى لا أتضايق، فكل منا يتقبل اختلاف الآخر عنه. - إذا جاءنى أحد بمشكلة فإننى أجد صعوبة فى تقديم النصيحة فكل شخص مختلف وينبغى أن يفعل ما يعتقد أنه الأفضل. - أؤيد الشعار الذى يقول: « لديك الحرية فى أن تفعل ما تراه مناسبًا ». - كثيرًا ما يمتدحنى الآخرون على صبرى. - لا أميل إلى إدانة الآخرين لأن كلاً منا له مساره الخاص الذى يسلكه.				
المجموع النهائى لـ (ب)				
القائمة (ج)				
- إذا كنت قررت أن أعيش حياتى مع شريك عمرى وباختيارى فأنا بالتأكيد سأكون سعيدًا بأن أحمل عنه كل ما يثقل كاهله حتى ولو كان من ضمن مسئولياته؛ مثل أن أقوم بأعمال التنظيف وأعمال المنزل عن زوجتى، أو العمل بدلاً من زوجى لو تعرض لبطالة مؤقتة من عمله، وأتحمل مسئولية الإنفاق على المنزل. - أيًا كانت اهتمامات شريك حياتى فإننى أتقبلها تمامًا، فأنا أتأثر بسهولة وأتبنى جانبًا من أسلوب حياته. - أنا أنسجم وأتقبل رغبات الغير بوجه عام. - أؤيد الشعار الذى يقول: « لا بأس أن أتحمل العناء طالما أن الكل سعيد ». - أشكل آرائى عن الأحداث الجارية بناء على ما تقوله وسائل الإعلام.				

				- إتاحة الفرصة للآخرين فى اتخاذ القرارات يناسبنى لأننى أرتاح نفسيا من عناء القيام بذلك. - دعيت إلى احتفال غير عادى (حفل بالأوبرا) تتأكد من ارتداء ملابس للسهرة قبل أن تذهب بالاتصال بالجهة المنظمة للحفل مقدمًا.
				المجموع النهائى لـ (ج)

فى أى قائمة حصلت على مجموع أعلى

● **إذا كنت حصلت على أكبر عدد فى القائمة:**

(أ) أنت تؤمن بمبدأ «قواعدى من أجلى ومن أجلك» ويجب أن تلتزم بها أيها الطرف الآخرليس هذا وحسب بل تتوقع منه أن يفكر مسبقًا بها دون تردد؟

ربما تكون ميالاً للديكتاتورية والتعسف فى المنزل.

(ب) أنت تؤمن بمبدأ: لى قواعدى ولك قواعدك، لديك خبرات عالية لما ينبغى أن تسير عليه الأمور، ولكنك تسعد أيضًا إذا نفذ شريك حياتك طريقة مختلفة عن طريقة تفكيرك ولا تشعر بتبرم أو ضيق، عش ودع غيرك يعيش، وداعة وهدوء فى أغلب الأحيان، وغضب وإحباط إن وجدت من يتعامل بديكتاتورية وعدم تسامح أو تحامل على الغير.

(جـ) أنت تؤمن بمبدأ: «قواعدك من أجلك ومن أجلى» أنت لا تعرف كيف تسير الأمور ربما تكون مترددًا بعض الشىء وتخاف من اتخاذ قرار، كما أنك ربما تكون سعيدًا إن كنت تحت راية شخص آخر له مقاييس وآراء تعيش تحت ظلها، كما أنك تتكيف بسهولة مع أية أوضاع جديدة، ربما تكون لقمة سائغة لمن تعيش معه أو تتعامل لكى تسعد الآخرين ويا حبذا لو كان الآخرون هؤلاء هم شريك العمر.

اختبار التخطيط الاقتصادى عند شراء الطعام :

١- هل تكتب قائمة بكل ما تحتاجه ثم تذهب للشراء بعد ذلك؟

٢- هل تخطط لعملية الشراء بمبلغ ما ولا تتجاوزه هناك حتى ولو اضطررت أن تعيد بعض المشتروات لو تجاوزت الرقم المخطط له؟

٣- لست حريصًا على شراء الماركات الشهيرة التى يحبذها الغير ويشتريها الأقارب ، المهم فى الشراء هو تلبية احتياجات البيت وليس التفاخر بالماركة؟

٤- هل تشترى الاحتياجات من البقالة : [الجبن ، البيض ، . . .] دفعة واحدة وتوضع فى ثلاجة البيت ثم يأتى بعد ذلك حسن استهلاك من فى البيت؟

٥- عندما تدخل السوبر ماركت تسأل عن عروض الأسعار المخفضة إن كانت موجودة ثم تطالعها وتغير من بعض طلباتك لو وجدت العروض المخفضة أفضل وإن اختلفت الأنواع .

٦- عندما تشترى تقرأ فى البداية سعر ووزن السلعة وتاريخ الإنتاج والصلاحية ثم تقرر الشراء من عدمه؟

٧- تذهب إلى السوبر ماركت على الأقل أسبوعيًا وليس كل يوم؟

٨- فى حالة وجود عروض مخفضة على أشياء لا تحتاجها مطلقًا فى الفترة الحالية لا تشتريها مهما كانت المغريات .

٩- فى خطتى للتسوق للسوبر ماركت أذهب بمفردى لشراء ما نحتاجه لأن الطرف الآخر يعشق الشراء والتسوق .

١٠- عند خروجك لشراء مستلزمات البيت تأخذ معك بقدر ما تنوى الشراء به مع هامش بسيط تحسبًا لظروف طارئة وليس بفارق كبير لربما تجد أشياء جميلة تقوم بشرائها؟

أعط لكل إجابة بـ (نعم) عشرة درجات فإن كنت حصلت على:

◀ أكثر من ٨٠ درجة:

أنت شخص ممتاز فى تخطيطك للشراء، واع جدًا ومدبر ولن تفلح معك سبل الإغراء عند الشراء.

◀ أقل من ٨٠ درجة وحتى ٦٠ درجة:

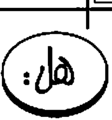
يجب أن تضع حدود وللإنفاق والاستهلاك وإلا ستجد نفسك فى خطر إن زاد استهلاكك عن إيراداك ولن تجد سبيلاً إلا الاستدانة أو الخروج من البلد للعمل بالخارج على غير رغبتك، فأصلح من شأن نفسك قبل أن تصل إلى الخطوة التالية:

◀ أقل من ٦٠ درجة:

أنت صيد سهل عند الشراء، كما أنك فى خطر بالغ قد يعصف ببيتك حتى ولو تقاضيت راتبًا أعلى مما تتقاضاه الآن أو زاد دخلك عن دخل الأسرة الآن، غير من طبائعك عند الشراء حتى لا تضيع من تعول.



اختبار: قوة ردود أفعالك:



١- ترى أن الشجار والصراع فى المنزل لن يوصلك إلى شىء، الأفضل كثيرًا أن تحاول المحافظة على الهدوء.

٢- إذا كانت زوجتك/ زوجك على وشك أن يخبرك بشىء لا ترغب فى سماعه فإنك وبمهارة تقوم بتغيير الموضوع؟

٣- تعتقد أن الخلاف أو الشجار أو الصراع فى المنزل يكون صحيًا إذا كان يُقصد من ورائه أن تقوما معًا (زوج وزوجة) بحل مشكلة ما؟

٤- من المهم أن يعرف كل طرف من المسئول عن الخطأ الذى حدث؟

٥- تقوم بمفاجأة الطرف الآخر -رغم أنه هو المخطئ- بمجاملة أو ثناء أو حتى اعتذار (وهو يدرك تمامًا أنه المخطئ) للتقليل من التوتر والشد العصبى؟

٦- يقول الزوج/ الزوجة عنى أننى لا أنفعل إلا نادرًا؟

٧- يقول الزوج/ الزوجة عنى أننى أترك الفرصة للآخرين ليعاملوننى بلا اهتمام أو تقدير مع أن وضعى العام يستحق أكثر من ذلك بكثير؟

٨- تعتقد أنه يمكنك أن تتحمل الضغوط النفسية ولا تدعها تحاول أن تؤثر كثيرًا على حياتك؟

٩- لا تلقى بالمسئولية على الزوجة/ الزوج بل تتحملها كاملة؟

١٠- فى الماضى كنت تتحمل اللوم والمسئولية عن أشياء بالرغم من كونك لم تكن مخطئًا؟

١١- تبتعد عن الذين يشعرون بالقلق والانفعال حتى لا يصدروه لك وتتأثر بهم؟

١٢- بمجرد أن يطيب الطرف الآخر المخطئ خاطرك تعود المياه إلى حالتها الطبيعية؟

١٣- لا تطيق العناد في المواقف، المهم صاحب الرأى الصواب يتم تنفيذه وليس مهمًا اسم صاحب الرأى (زوج/ زوجة)؟

١٤- عادة إذا وجدت الطر ف الآخر عصبيًا وغير هادئ بالمرة تحاول تهدئته؟

١٥- إذا حدث أمرًا سيئًا، لا تفقد سيطرتك على الأمور [حالة وفاة قريب لك، كسر فى المياه الرئيسية بالمنزل، عطب أصاب غسالة الملابس فجأة؛ درجة سيئة فى امتحان الشهر لأحد الأولاد؟

١٦- لا تخش مواجهة الآخرين فى أى شىء، طالما تتكلم بهدوء وأدب وتنتقى الكلمات الجيدة والمناسبة للموقف؟

١٧- تعتقد أن المبالغة فى الانفعالات أثناء أى خلاف مع الطرف الآخر لن تفيد بشىء فى حل المشكلة؟

١٨- لا تذكر أى مواقف سيئة فى ذاكرتك سببها لك الطرف الآخر (صاحب قلب أبيض تنسى الإساءة باستمرار)؟

١٩- إذا حدث وانفعلت أو أخطأت، ليس من مشكلة لك بالمرة أن تعتذر وبكلمات أو بمواقف رقيقة (إحضار هدية، شراء ورد طبيعى جميل المظهر...)؟

٢٠-أنت ذكى ومرح بالقدر الكافى لتجنب أى صراع أو مشكلة مع الطرف الآخر؟

والآن:



اجمع عدد العبارات التى أجبت عنها بـ (نعم) فإن كنت حصلت على:

أكثر من (١٥) درجة:

أنت تميل إلى استرضاء الآخرين وتسوية المشكلات والتهدئة كما لا تخشى استهجان الآخرين لك، تهتم كثيراً بالسلام داخل البيت، تعتذر حتى ولو لم يخطىء ولاترتاح لوجود جو من المشاحنات، كن حاسمًا أكثر من هذا ولا تخشى استهجان الغير حتى لا تضيع وسط التعنت من الطرف الآخر وتضعف شخصيتك.

أقل من (١٥) وحتى (١٠) درجات:

أنت تميل إلى التشويش على الطرف الآخر عند أى نزاع أو مشكلة أو إلهائه عن الموقف الذى يتخذه، كما أنك تميل إلى عدم تحمل المسئولية عن أى شىء وعدم مواجهة المشكلات التى تحدث ومع الوقت ستلقى عليه كامل المسئولية وهذا ليس مقبولاً، واجه مشكلاتك وتقبل نقد الغير واثبت فى المواقف التى تؤمن فيها أنك على حق واقنع الآخرين بدلاً من إرباكهم.

أقل من (١٠) درجات:

أنت تميل إلى إلقاء اللوم على الطرف الآخر وتنتظر منه أن يعتذر عن أخطاء ارتكبتها أنت، دائمًا متذمر تشتكى، عبوس ومتجهم، تهاجم الطرف الآخر وكأنه عدو لك متربص بك، هذا ليس صحيح، العالم ليس متربصًا بك كما أن غضبك الدائم لن يجدى شيئًا كن هادئًا وتجنب إثارة الخلافات وانزع الخوف العميق الذى لديك من أن يلومك أحد.



اختبار الحياة الزوجية السعيدة :

١ - أعشق وأحب وجودى فى المنزل وسط زوجتى وأولادى أو أحد المحببين لى من أقارب أو أصدقاء .

٢ - لا أتخذ قراراتى بسرعة فى الأمور التى تخصنا معًا وأحيانًا كثيرة فى أمور العمل؟

٣ - أعتقد أننى أكثر ذكاءً من زوجتى [للزوجة : أعتقد أن زوجى أكثر ذكاءً منى]؟

٤ - عندما أذهب للنوم أغط فى النوم بسرعة بمجرد أن أضع رأسى على الوسادة [الذين ينامون سريعًا هادئوا الأعصاب ويسترخون فى النوم أما الذين يمكثون طويلا حتى ينامون فهم حساسون ويمتازون بحدة المزاج] .

٥ - عندما ذهبت لتتزوج ذكرت سنك الحقيقى للطرف الآخر [حتى ولو كانت الزوجة أكبر سنًا من الزوج]؟

٦ - هل أنتما (زوج وزوجة) تتميزان معًا بالجاذبية والمرح والذكاء واللماحية وفهم الآخر لو تكلم همسًا أمام الآخرين؟

٧ - حينما يتعرض أحدكما لموقف ما (مشكلة فى دراسة أو موقف عاصف فى العمل ، خلاف مع الغير . . يُسرع الخطى كى يحكى للطرف الآخر كل شىء؟

٨ - الدخل المالى بالكامل يعرفه الطرف الآخر دون مواربة أو كتمان؟

٩ - كل طرف فى البيت يُحث الطرف الآخر على الاهتمام بعائلته [الزوجة تحث الزوج على رعاية أسرته وصلة رحمه والعكس]؟

١٠ - كل طرف يجتهد فى إسعاد عائلة الطرف الآخر حبًا فى الطرف الأول حتى ولو ناله بعض الأذى المتوقع من هذه العائلة؟



الآن:

إذا كنت حصلت على:

أكثر من (٩) إجابات بـ(نعم):

أنت تحيا حياة زوجية سعيدة حافظ عليها وادعو الله أن يُتم نعمته عليك وخططا معًا لطاعة الله عز وجل.

أقل من (٩) إلى (٧) إجابا بـ(نعم):

هناك مشكلات طارئة تحيل بينك وبين إحساسك بالسعادة من وقت لآخر، اجتهدا أن تُحل خلافاتكما ببساطة ودون دخول فى تجريح أو طعن للكرامة، كما أنه من الممكن أن تكون الأحوال المادية حائل بينكما، أطلقا العنان لمشاعركما وتخلصا من الإعاقات المادية، اخرجا معًا عدة مرات بمفردكما وبدون أولادكما لتخرجا مما أنتما فيه، جددا النية والإخلاص على مرور السفينة من هذا المستنقع السيئ حتى لا تقعا فى براثن الشيطان ويتحول المستنقع إلى وقوع السفينة فى يدى القراصنة الأشرار كما قال الشاعر أبو العتاهية:

ابتليت بأربع: إبليس والدنيا ونفسي والهوى — فكيف الخلاص وكلهن أعدائى

أقل من (٦) درجات بـ(نعم):

لماذا لم تنفصلا حتى الآن؟

- هل لأن الطلاق شيء غير محبذ لديكم أو لدى العائلة؟
- هل لا تعرف لماذا؟ ربما لأن أحدكما لم يطلب الانفصال وحسب؟
- هل وجود زوج فى حياة الزوجة (حتى ولو كان مجرد رجل يدخل ويخرج) هو المهم وفقط، وهل وجود امرأة ترعى الأولاد فى البيت وتسمى أم خير من خادمة؟
- هل كل واحد منكما يعيش فى غرفة منفصلة وله حياته الداخلية الخاصة فى الطعام والشراب ولا تتبادلا أطراف الحديث أصلاً.

◆ هل أحدكم (أو كلاكما) فى انتظار زواج الأولاد ليبدأ حياته الخاص من جديد (خاصة الزوج).

بوجه عام طالما لم تنفصلا فهذا مؤشر جيد أن تبدأ (أو على الأقل بذل أقصى الجهد) بمحاولات للم الشمل فالحياة لن تبدأ بعد التاريخ الذى تنويان البدء به، الحياة ستبدأ الآن، الزوج أهم من الأولاد فى مرحلة سنية معينة، الزوجة هى التى تتحملك فى سن معين وليس زوجة شابة من عمر أولادك وربما أحفادك.

ابدأ الآن وانعم بحياتك مع زوجة عمرك وفى ظل أولادك.



اختبار الزوج والزوجة المثالية :

أين يضع كل منكما نفسه؟

هل أنت كزوج : متعاون، متفاهم، شكور لكل ما تبذله الزوجة من جهد . . .

هل أنت كزوجة : ممتنة لتفانيه فى العمل ليحصل لكما على حياة هادئة دون منغصات مادية . . متعاونة، متفاهمة . . . .

أنا زوج : . . . .

أنا زوجة : . . . .

احسب الآن درجة مثالية تصرفاتك مع شريك الحياة :

الزوج المثالى :

١- هل تخصص لزوجتك مبلغًا مناسبًا من دخلك تفعل به ما تشاء بدون حساب؟

٢- هل تتعاون فى رعاية الأولاد وتحمل عنها عبئًا ولو كان بسيطًا ولا تتخلى عنها مطلقًا فى هذا الجانب؟

٣- لا تنتقدها مطلقًا أمام الغير خاصة أسرتك؟

٤- هل تساعدها فى أعمال المنزل قدر طاقتك كأن ترفع الأوانى بعد الطعام، عمل الشاى والقهوة، غسيل الأوانى . . . ؟

٥- هل تبدى الاهتمام المتواصل بصحتها وثقافتها حتى تظهر أمام الغير سيدة المنزل المثقفة المثالية؟

٦- هل تعامل أسرتها (الوالدين والإخوة والأخوات والأقارب) معاملة راقية جميلة حتى إنهم يمدحونك فى أمامها؟

٧- هل تساعدها -قدر الاستطاعة- إن كان هناك حفل ما أو واجب اجتماعى لديكما أو تساعدها بعد الانتهاء من الحفل أو المناسبة الاجتماعية؟

٨- هل تبذل جهدًا لتخفف عنها حينما تكون غير سعيدة أو تمر بمرحلة سنية أو مرضية يغلب عليها فيها الاكتئاب أو سرعة الغضب [تصاب الزوجة بنوع من الحدة واختلاف الطباع فى حالة الحيض، كما قد تصاب باكتئاب وخوف بعد المولود الأول]؟

٩- هل تقول لها-ولو مرة واحدة يوميًا على الأقل- أنك تحبها وتتصرف بما يثبت لها أنك تعنى ما تقول؟

١٠- إذا احتاج أحد أفراد أسرتها شيئًا يمكنك فعله له أو الإسراع بشرائه له أو مجاملته فيه، تفعل بسرعة حتى أنها تشكرك عليه وبشدة وحنان وفرح؟

الزوجة المثالية:

١- هل تشجعين زوجك على الخروج أحيانًا مع أصدقائه أو زملاء العمل خارج العمل لترفيه ما، مع ما قد يعنيه ذلك من تركك فى البيت بمفردك؟

٢-هل تغيرين من الطعام الروتينى وتقدمين وجبات جديدة أحيانًا تعجب زوجك؟

٣- هل أنت مدبرة لمالية البيت ولست مسرفة؟

٤- إذا ما أغضبك زوجك وكنت محقة وجاء طالبًا منك العفو والسماح، هل تقبلين بسهولة وبدون تهديد مستقبلى إن حدث؟

٥- هل تحافظين على شعوره وترضين غروره ولا تقارنى بينه وبين آخرين من ناحية الإنفاق والهدايا و. . . . ؟

٦- هل تبدين الحب والمودة والتقدير لأسرة زوجك؟

٧- إن كان زوجك فى سفر (ولو مؤقت) هل تتفقين معه لزيارة والديه وكأنه موجود وتهتمى بالاتصال بهم وبزوجك قبل أن يتصل هو بك؟

٨- هل تهتمين بعمله ومن أنه يعطى الوقت الكافى حتى ينجح فيه؟

٩- هل تجتهدين فى جعل البيت مصدر راحة وتسلية وجاذبية وبهجة وعندما يحضر الزوج تستقبلينه بلهفة وحتى عندما ينام تبذلين الجهد ألا يُحدث الأولاد الضوضاء حتى يرتاح من عناء عمله؟

١٠- هل ترين نفسك إنسانة بها عيوب ليست قاتلة لكنها ليست ملاكًا طاهرًا خاليًا من أى عيب؟

والآن:

ليحسب كلاً منكما درجات (نعم) التى حصل عليها، فإن كان حصل على:

- أكثر من (٨) درجات نعم:

فهو زوج أو زوجة مثالية يجتهد فى أن يُدخل البهجة والسرور على الطرف الآخر، ويحاول أن يجعله سعيدًا به ومن خلاله، قد يكون مضحيًا، متعاونًا، متفاهمًا ولكن المهم أنه غير نادم على الجهد الذى يبذله لذلك.

- أقل من (٨) درجات وحتى (٥) درجات نعم:

هو زوج/ زوجة يحاول تحسين معاملته للطرف الآخر، كن صريحًا مع نفسك ومع الشريك، لماذا يحدث بينكما خلاف حول أسرة كل منكما فى بعض الأحيان، الناس تختلف فى كل شىء ومنها الماديات والطبائع الشخصية، ولكنها يجب أن تتفق فى حب الخير للغير وعدم الجحود والأنانية، فإن كان الطرف الآخر عطوفًا فلما لا تكن مثله، وإن كان معطاء لأسرتك لماذا لا ترد له الجميل فى أسرته ولا تكن أنانيًا.

- أل من (٥) درجات نعم:

أنت زوج/ زوجة تقليديان، المهم لديك نوعية الطعام والملبس والمسكن وفقط ولَّن أن يكون الطرف الآخر سعيدًا فهذا لا يعينك، أن تردد أسرته عنك كلامًا غير طيب

أو أنك فظ السلوك فهذا لا مشكلة لك، أن لا تزور أفراد أسرة الشريك الآخر معك غير مهم.

أنت خال من المشاعر الطيبة وتقترب لمرحلة الجمود العاطفى مع كل من حولك من أقارب أسرتك وأسرة شريك عمرك.

أفق من الغيبوبة التى اخترتها قبل فوات الأوان.

أفق قبل أن يمضى قطار العمر.

اختبار التواصل بين الوالدين والمراهقين :



١ - تتحدث إلى أبنائك المراهقين بانتظام؟

٢- تصغى إليهم بانتظام؟

٣- تتحدث إليهم حول الأشياء المهمة وغير المهمة فى الحياة؟

٤- يمكنك التحدث مع المراهق حول كل شىء (الأب مع الولد والأم مع البنت)؟

٥- لا تلق النصائح والمواعظ عليهم باستمرار؟

٦- يروق لك الحديث مع ابنك المراهق؟

٧- تدرك أنه قد لا يفهمك على النحو الذى تقصده لذا تجتهد فى توصيل المعانى والكلمات المناسبة له؟

٨- نادرًا ما تفقد أعصابك مع ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة؟

٩- غالبًا ما تطرى على سلوكياته؟

١٠- غالبًا ما تخبره بإعجابك به؟

١١- غالبًا ما تخبره بحبك له؟

١٢- غالبًا ما تتكلم معه لتسمع صوته فقط؟

١٣- نادرًا ما تثير غيظه؟

١٤- ابنك يحبذ الجلوس معك والتحدث إليك فأنت صديق له وإن كنت كبيرًا؟

١٥- ابنك يتحدث إليك فى كل الموضوعات مهما كانت (خاصة الولد مع أبيه)؟

١٦- ابنك نادرًا ما يفقد أعصابه معك؟

١٧- تعرف الكتب والمجلات وبرامج التليفزيون والقنوات الفضائية و. . . المفضلة إليه؟

١٨- تعرف الرياضات المفضلة له؟

١٩- تعرف أصدقاءه وما يفضله بهم وتجتهد فى مصاحبته وصدقاتهم؟

١٠- تعرف كيف تكون مرنًا معه فى أفكاره وملبسه وتصفيف شعره؟

٢١- تقول له إنك أخطأت فى أمر ما حينما تكون مخطئًا؟

٢٢- تقول له إنك لا تعلم شيئًا عن أمر ما سأل هو عنه ولا تتكلم بدون علم؟

٢٣- ابنك يقدر رأيك فى الأمور الحيوية له [نوعية الجامعة، اختيار شريكة حياته. . .].

٢٤- تقرأ كتبًا عن المراهقة ومراحلها وسبل التعامل معها حتى يخرج أولادك منها بسلام؟

٢٥- زرعت فى أولادك التنشئة الدينية والأخلاقية اللازمة لمساعدتك فى عبور مرحلة المراهقة بأقل قدر ممكن من الخسائر السلوكية؟

٢٦- تتفق مع الزوجة/ الزوج على طريقه وأسلوب الكلام مع المراهق حسب السن والموقف دون علم المراهق، المهم مصلحته وألا يخفى أحد الوالدين على الآخر ما يضر بالمراهق؟

٢٧- تجتهد فى زيادة هوايات المراهق وممارسته لها حتى يبتعد عن السلوكيات المنحرفة ويفرغ طاقاته فى هواياته ويثق بنفسه أكثر؟

١٨- تتابع المراهق بدون رقابة لصيقة أو بوليسية، المهم المتابعة وليس نظام البوليس السياسى؟

٢٩- خلصت المراهق من السلطة والقيود الطفولية وبدأ يعتمد على نفسه، أصبحت مستشارًا وليس مديرًا؟

٣٠- ابتعدت عن التأنيب المستمر له والانتقاد الدائم لما يفعله؟

٣١- شجعت المراهق على الذاتية والمناقشة وتحمل المسئولية.

٣٢- حريص باستمرار على ضبط أمور الجنس على الشرع الحنيف وأن الاستقامة هى طريق النجاح؟

٣٣- تأخذ بيديه أو توكل من جانبك من يأخذ به إلى المسجد دومًا؟

٣٤- تدعه يعلمك شيئًا جديدًا، أصبح هو الأستاذ وأنت التلميذ؟

٣٥- تحترم خصوصياته وتقبل عدم التدخل بها أو حشر نفسك معه دون داع أوضرورة؟

٣٦- تبث فيه الأمل باستمرار بأن النصر قادم وأن المستقبل واعد إن شاء الله؟

٣٧- تحترم الأسرار التى أئتمنك عليها لا تفشيها للغير (إلا الأم طالما أنها ستبقى الأمر سرًا فإن فضحت الأمر أو كنت تعلم أنها ستفعله فلا تحكى لها).

٣٣٨- تنفذ له طلبًا ما ولو اضطررت أن تأخذ أجازة من عملك (حفل مدرسى أو جامعى، معرض لمنتجات له، شهادة مدرسية يحتاج إليها، إنهاء إجراءات الخدمة الوطنية أو تأجيلها له...)؟

٣٩- تقدم له التقدير والاحترام أمام باقى أفراد أسرته من الأعمام والأخوال وغيرهم؟

٤٠- يرى فيك مثال للأب الناصح الودود المثالى ويتمنى أن يكون مثلك مع أولاده عندما يكبر؟

والآن

احسب درجاتك، إذا كنت حصلت على درجات،

أكثر من (٣٠) نعم:

أنت تحوز علاقة جيدة فى الاتصال والتواصل مع المراهق، أرجو أن تزيد من تواصلك أكثر وأكثر وستجد متعة فى التعامل معه لم تدركها من قبل، وسوف تجد صديقًا مرحًا خفيف الظل يجعلك تبدو وكأن سنك قد انخفض توًا عشرين عامًا كاملة.

أقل من ٣٠ وحتى ١٨ نعم:

أنت تبذل كثيرًا من الجهد ولكن تحصل قدرًا ضئيلاً من الإنجازات لعلك تجد بعض الإحباط لديك، لا. هناك مجال للتحسن دائمًا ربما شخصية المراهق صعبة المراس أو أن أساليبك غير كفؤة على الرغم من جهدك الكبير، انظر هل تحتاج إلى تحسين مهاراتك أو ربما أنت تتواصل بطريقة خاطئة غير عصرية مع شخصية المراهق، لا تيأس، قطعت أغلب المشوار فلا تنهار قبل النهاية، ابنك يحتاج إليك فهل تتخلى عنه!

أقل من ١٨ نعم:

كل منكما فى واد، ربما ترغب أنت فى التواصل معه، رغبة لم تتحول إلى هدف أو لم تستخدم وسائل مفيدة، وربما يرغب هو فى التواصل معك ولكنك لا تستجيب له، ابذل كل ما فى وسعك قبل أن تفترقا إلى الأبد وأنتما معًا تحت ظل سقف واحد، لا تنتظره هو فى التنازل والمجىء إليك، اجر نحوه وعانقة واتفق معه على بداية جديدة.

ابذل كل ما فى وسعك قبل أن يضيع منك.



اختبار التوتر فى المنزل : هل :

١- وظيفة الزوج الحالية تلبى احتياجات المنزل ماديًا؟

٢- أسلوب الحياة على وجه العموم داخل المنزل مريحًا؟

٣- زوجتك وباقى أفراد الأسرة يشعرون بالراحة فى ظل مستوى الدخل الحالى؟

٤- تستمتع بحياتك الاجتماعية مع باقى أفراد أسرتك وأسرة زوجك؟

٥- ليس لدى أسرار على زوجتى/ زوجى؟

٦- ليس هناك مشكلات فى الاختلاف فى الرأى مع زوجى / زوجتى/ أسرتى؟

٧- أنا وزوجتى/ زوجى لنا اهتمامات مشتركة ونستمتع بالحياة معًا؟

٨- أشعر بالرضا عن حجم جسمى وشكلى ولون بشرتى؟

٩- يمكننى أن أسترخى وأن أكون على طبيعتى فى منزلى؟

١٠- أفخر بمنزلى؟

١١- أشعر أن الأفراد الذين أهتم بهم فى المنزل يحتاجون إلى ويقدروننى؟

١٢- لدى خطة حياتية محددة أسير على نهجها؟

١٣- بعد يوم عمل شاق، بالفعل يمكننى أن أستريح فى منزلى بدون منغصات؟

١٤- لا أعانى من أعراض نفسية نتيجة التوتر بالمنزل مثل : ارتفاع ضغط الدم، الأرق، القلق، الصداع النصفى، التقلبات المعوية، فقدان الشهية، . . . ؟

١٥- لا يوجد فى منزلى حفل للشجار اليومى أو الجدال بدون منطق واحد؟

١٦- أهتم كثيرًا بالجانب الإيمانى (الصلاة، الدعاء، الذكر والعفو) وغيره من الأمور الدينية إذا ما حدث شيئًا قدريًا أو غيره كعلاج للتهدئة والاسترخاء والتكيف مع الأحداث؟

١٧- لا ألجأ مطلقًا إلى الطرق الانسحابية كعلاج للمواقف أو المشكلات المنزلية مثل: شرب شيء محرم، المنبهات كالشاى والقهوة، المبالغة فى النوم، . . . ؟

١٨- أعتقد أن الحياة جنة بلا توتر، ومنزلنا جنة بلا توتر، هو بالفعل جنة أحبذ الجلوس فيه وعدم الهروب منه إلا للضرورة القصوى؟

١٩- أعتقد أن قلوبنا كالحقيبة إذا حملنا بها الحب والزهد والقناعة سوف تكتمل السعادة الحقيقية؟

٢٠- إذا أساءت زوجتى يومًا إلى، استرجع وأتذكر قول أحد التابعين: «إنى أرى أثر معصيتى على زوجتى ودابتى» فأستغفر الله عز وجل وأتوب إليه؟

٢١- أعتقد أن المنصب، الجاه، المال أمور زائلة نلهث خلفها بمنتهى العنف (إلا ما يُصلح منها الحياة الدنيا بدون طمع أو لصالح المسلمين)؟

٢٢- من عاداتى أن أتحرك على مهل وآكل على مهل وأتكلم على مهل؟

٢٣- أتمتع بالصبر على الدوام؟

٢٤- أستمتع بالهدوء والراحة فى وقت الفراغ؟

٢٥- ليس لدى مرض عضوى ناتج عن سبب نفسى (السكرى، ضغط الدم، قرحة المعدة. . .)؟

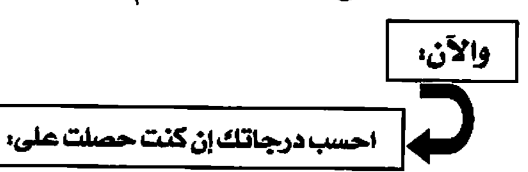
٢٦- لا تجد لدى هذه الأشياء: عدم الاستماع للأولاد والزوجة/ الزوج، عدم تبادل الحديث معهم بشكل مبهم، عدم الرد على طلباتهم بانفعال، عدم نسيان المواعيد والارتباطات الخاصة بهم. . . ؟

٢٧- فى رأيى عند مواجهة المشكلات والأزمات من الحكمة الانحناء لها حتى تمر بسلام مصداقًا لقول الرسول ﷺ: «**مثل المؤمن كمثل خامة الزرع يفئ ورقه من حيث أتتها الريح تكفئها، فإذا سكنت اعتدلت وكذلك المؤمن يكفأ بالبلاء، ومثل الكافر كمثل الأرزة صماء معتدلة حتى يعتصمها الله إذا شاء**» رواه البخارى.

٢٨- كل فرد فى أسرتنا بالمنزل يشعر بأن آراءه ومقترحاته محل احترام وتقدير مهما كان السن والمرحلة التعليمية؟

٢٩- أسرتى ليست فى ذيل القائمة الخاصة بأولوياتى؟

٣٠- أعتقد أنه ليس بدعًا من القول أن نقول: إن «الدولة المسلمة لا وجود لها على الإطلاق إذا لم يكن هناك بيت مسلم ملتزم بمنهج الإسلام، ولن تستقيم حياة أمة الإسلام إذا كانت الأسرة قد ضعفت الروابط الأسرية بينها» وأنا أجتهد تمام الاجتهاد فى تنفيذ البيت المسلم وتقوية الروابط الأسرية بيننا.



أكثر من ٢٥ درجة نعم:

فأنت تعيش فى منزلك بدون توتر دائم فقط مشكلات أو مواقف عابرة، تجد راحتك فى منزلك ولو جلست أيامًا وأسابيع به لن تمل منه، فأنت مرتبط بكل ما فيه من أركان، خاصة ركن الحب الأسرى بينك وبين زوجتك وأولادك، احمد الله عز وجل على نعمته عليك حتى تستمر على هذا الحال، فبالحمد تدوم النعم كما قال الله عز وجل فى كتابه: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ﴾ [إبراهيم: ٧].

أقل من ٢٥ وحتى ٢٨ درجة نعم:

لا شك أن بيتك به العديد من المزايا ولكن ربما بعضًا من سوء الخلق لدى أحد أفراد الأسرة ينغص عليكم الحياة داخله، أو ربما تجزع لما هو ثابت فى كون الله، كأن تخاف من الرزق وهو بيد الرزاق الوهاب، حافظ على علاقتك الطيبة بالله عز وجل واذكره كثيرًا حتى يطمئن قلبك كما قال عز وجل: ﴿أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] واجتهد أن تحل مشكلاتك العائلية بحيث لا تمتد خارج البيت أو حتى خارج غرفة نومك، اجتهد فى ذلك حتى لا تقع فى براثن الشيطان والهوى والرأى الأوحد والسيطرة ولا تتخلى ألا عن الحب والقناعة مع الطموح بالطبع ولكن بدون طمع.

■ أقل من ١٨ درجة نعم: ما بك؟ ألا ترضى بقدر الله، لا قدر الله؟

■ هل أنت متعجل على الثراء والجاة والمنصب؟ هل أسرتك فى ذيل أولوياتك فى الحياة وهم يعترضون على ذلك؟

■ هل تعانى من مرض عضال تخشى منه على حياة أبنائك من بعدك؟

■ هل أسأت اختيار الزوجة / الزوج وتدفع الآن ثمن هذا الخطأ الفادح؟

■ هل تجد منزلك مكانًا للنزاع والخلاف والشجار اليومى بدون إجازة مطلقًا؟

■ هل كل أسرار منزلك تجدها لدى كل أقارب الزوجة / الزوج أيًا كانت درجتها؟

■ هل تجد نفسك بنكًا للتمويل فقط لكل من فى المنزل؟

■ هل أنت غير راض عن أسرتك وحياتك وزوجتك/ زوجك وأولادك؟

كان الله فى عونك لذا الزم طريق الله حتى يجد لك مخرجًا كما قال عز وجل: ﴿ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ﴾ [الطلاق:٢]، ﴿ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴾ [الطلاق:٤].

اتصال خاص

- هل لديك تساؤل أو استفسار ثار فى ذهنك عند قراءة هذا الكتاب؟
- هل لديك اقتراح دار فى ذهنك وخيالك أثناء قراءة فصل معين؟
- هل كنت تتمنى لو تم إضافة شىء ما؟
- هل تريد تصحيح شىء ما؟

بدون أى حرج.

أنا فى انتظار أى شىء يمكن إضافته لتطوير هذا الكتاب وهذا حق لى عليك كما قال الرسول ﷺ: «**إن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا وشبك أصابعه**» رواه البخارى، فلا تبخل على وعلى الآخرين بما تصل به ود الأخوة والإيمان، أما أنا فنهجى كما قال الشاعر:

أطع الحليم إذا الحليم عصاكا ... إن الحليم إذا عصاك هداكا

وإذا استشارك من تود فقل له ... أطع الحليم إذا الحليم نهاكا

ولئن أبيت لتأتين خلافه ... أربما يحوطك أو يكون هلاكا

واعلم بأنك لن تسود ولن ترى ... سبل الرشاد إذا أطعت هواكا

المؤلف

mf_expertise@hotmail.Com

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible]

فهرس الموضوعات

الموضـوع | الصـفحـة

الفصل الرابع

اختبر صحة بيتك النفسية

